Incluye secciones especiales *para* familias *y* profesionales de la salud

# Romper con la adicción

## 7 pasos para acabar con cualquier adicción

Sea cual sea tu adicción ahora puedes superarla. Una guía paso a paso para vencer cualquier tipo de adicción.

Lance Dodes

# *Romper con la adicción*

## UN MANUAL DE 7 PASOS PARA ACABAR CON CUALQUIER ADICCIÓN

**LANCE DODES**

## *Dedicatoria*

*Para Connie*

## *Índice*


Dedicatoria

Introducción

PRIMERA PARTE: *Una forma nueva de entender la adicción*

SEGUNDA PARTE: *Los pasos*

PASO 1: *Cómo saber si se sufre una adicción*

PASO 2: *Como pensar en uno mismo si tiene una adicción*

PASO 3: *Reconocer el momento clave de una adicción*

PASO 4: *Estrategias para evitar ver la adicción que se padece*

PASO 5: *Comprender qué ocurre en el momento clave de la adicción*

PASO 6: *Estrategias a corto plazo para tratar la adicción*

PASO 7: *Cómo tratar la adicción a largo plazo*

*Póngase a prueba*

TERCERA PARTE: *Vivir con un adicto*

CUARTA PARTE: *Para el profesional*

Agradecimientos

Biografía de autor

Notas al pie

Créditos

Acerca del editor

## *Introducción*

*Era la una en punto y Ron Golding volvió a su escritorio de almorzar, donde encontró un sobre de color manila encima de un montón de papeles en los que había estado trabajando. Miró el remitente. Era de contabilidad. «¿El e-mail no les parece suficiente?», pensó molesto mientras abría el sobre. En su interior, había un grueso montón de formularios grapados con una tapa. Echó un vistazo a los impresos y comprobó que estaban llenos de preguntas y casillas que había que marcar. Los dejó caer sobre el escritorio y leyó la nota de la portada.*

*«Querido Ron —empezaba—. Necesitamos estos papeles completados, devueltos y firmados a las 5 de la tarde. Es para el informe trimestral y el departamento legal lo tiene que tener hoy. ¡Lo siento! Beth.» Entonces, dejó caer la carta y volvió a coger la pila de impresos de nuevo, se quedó mirándolos y finalmente se sentó.*

*Mientras pasaba las páginas de los formularios, meneó la cabeza.*

*«Maldita sea», pensó.*

*—Oye, Joey —dijo en voz alta. Joey estaba en su propia mesa, a unos 3 metros.*

*—¿Sí?*

*—¿Has recibido este montón de cuestionarios de mierda que rellenar de contabilidad?*

*Joey señaló su propio escritorio.*

*—Sí, aquí lo tengo.*

*—Bueno, pues yo no puedo hacerlo —dijo Ron—. Tengo demasiadas cosas que hacer.*

*—Sé a qué te refieres.*

*—No —dijo Ron—, no lo comprendes. De verdad, no puedo hacerlo. Tengo a Larry encima para que le entregue un borrador de un informe mañana por la mañana.*

*Volvió a pasar las páginas de impresos.*

*—Aquí, al menos, hay una hora de trabajo. ¡Y mira! ¡Es una idiotez! —Sacudió la*

*cabeza—. Es una maldita pérdida de tiempo. De mi tiempo, del tuyo y del de todo el mundo.*

*—Sí, tienes razón —dijo Joey, pero se dio media vuelta hacia su ordenador y parecía haber dado por terminada la conversación.*

*Ron se pasó la mano por el pelo y entonces cogió el teléfono*

*—Ginny —dijo cuando su esposa respondió—. Voy a quedarme hasta muy muy tarde esta noche . . . Lo sé, pero tengo que quedarme y hacer esto . . . En torno a las siete, supongo . . . Simplemente di a los niños que haremos el fuerte mañana . . . Lo sé . . . Sí, nos vemos entonces.*

*Se reclinó en su silla. En ese momento supo qué haría cuando finalmente consiguiera salir de allí. A Ginny no le gustaba que bebiera en casa, pero estaba completamente seguro de que esa noche se tomaría una copa. En el bar de camino a casa. Tal vez más de una. Echó un vistazo al montón de impresos. Sí, definitivamente más de una. Se inclinó hacia delante. Ahora que había decidido ir a tomar una copa, se sentía menos estresado. Ahora podía ponerse a trabajar.*

¿Qué es la adicción? Nos bombardean con teorías que intentan responder a la pregunta. Si sufre una adicción o cuida de alguien con una adicción, tal vez haya descubierto que muchas personas no responden bien a los tratamientos habituales. Este libro describe una nueva forma de comprender y manejar la adicción, sobre la que he escrito en revistas profesionales durante los últimos veinte años y resumido en un libro previo, *The Heart of Addiction* (Harper Collins, 2002).

Como director o psiquiatra asesor de cuatro programas de tratamiento de adicciones mayores, y como terapeuta privado durante más de treinta años, he llegado a desarrollar mis propias teorías, pero no diciendo a mis pacientes qué deberían hacer, sino escuchándolos atentamente para comprender las razones por las que tenían una adicción, por qué les resultaba tan difícil de controlarlas y por qué se sentían abrumados cuando ocurría. Después de tanto tiempo, he llegado a ver la adicción de una forma distinta, que difiere en gran medida de enfoques anteriores. Desde luego, quienes estén habituados a esas ideas previas tardarán en familiarizarse con estos nuevos conceptos. No obstante, tras la publicación de mi primer libro, terapeutas y centros de tratamiento han usado y enseñado estas ideas y métodos en programas educativos de todo el país.

*Romper con la adicción* es el resultado de las respuestas que he recibido y que me indicaba la necesidad de escribir un libro más práctico, que incluyera una descripción paso a paso de este método para hacerlo más accesible tanto a las personas que sufren alguna adicción como a quienes viven y cuidan de ellas. Este libro también pretende ayudar a sacar de dudas a quienes no estén seguros de si tienen o no una adicción, o a

quien simplemente le interese comprender mejor la naturaleza de la adicción.

## Cómo se estructura este libro

En la primera parte resumiré cómo funcionan las adicciones, y la continuación de la historia de Rob (véase arriba) me servirá para ilustrarlo. En la segunda parte del libro, examinaré los pasos individuales que permiten llegar a dominar la adicción, desde el inicio hasta el final del proceso, e ilustraré cada uno de ellos con casos de ejemplos. El capítulo final de la segunda parte se titula «Póngase a prueba»; está diseñado para darle la oportunidad de aplicar todo aquello que haya aprendido a las historias de varias personas con adicciones. La tercera parte es una guía para parientes o amigos de algún adicto. Como verá, si comprende cómo funciona realmente la adicción, se verá en una situación adecuada para reparar relaciones y familias dañadas por la adicción. Para finalizar, la cuarta parte se dirige en concreto a los profesionales que tratan adicciones, y describe cómo este nuevo enfoque puede servir como base para el tratamiento profesional.

## PRIMERA PARTE

# *Una forma nueva de entender la adicción*

Todo el mundo sabe que el comportamiento adictivo no es bueno. Y las personas que padezcan alguna adicción posiblemente serán quienes mejor lo sepan, porque lo han vivido. No obstante, las adicciones siguen existiendo y deben tener algún propósito. De hecho, su propósito debe ser tan importante que es incluso más esencial que evitar sus consecuencias negativas. Debe serlo más que perder matrimonios, familias, amigos, trabajos y salud. Tiene que ser más importante que perder el carné de identidad o un trabajo en su campo deseado, debe ser más importante que herir a tus seres queridos. ¿Qué podría ser tan importante como para justificar todos esos sacrificios?

En términos del mundo exterior, y si pensamos en una carrera profesional, en la familia y en el éxito, de hecho, no hay nada tan importante como para perder todo eso. El propósito de la adicción debe residir en el mundo interior, donde lo que está en juego son los sentimientos vinculados a la supervivencia emotiva en sí misma. Si es así, entonces nadie se sorprendería al descubrir que prevalece sobre las causas externas más importantes. Volvamos a Ron, del que ya hablamos en la introducción, para ver cómo funciona este proceso.

### RON

Cuando Ron tenía siete años, jugaba en la habitación que compartía con su hermano mayor cuando oyó los gritos de sus padres, cosa que sucedía muy a menudo. Si gritaban lo suficientemente alto, entendía muchas palabras, pero se le escapaba la mayor parte de lo que decían. Sus discusiones solían tener que ver con el dinero. Sin embargo, sabía que los lazos familiares se estaban rompiendo y solo deseaba que sus padres pararan de una

vez. El ruido se detuvo y un momento después su madre entró en la habitación.

—Ron, tengo dolor de cabeza y me voy a tumbar. Vamos a tener compañía, así que necesito que organices la sala de estar y que lleves las toallas del baño a la lavadora, por favor.

—Estoy construyendo un castillo de Lego, mamá.

—De verdad, necesito que hagas lo que te digo, por mí, ahora.

—¿Me dejas acabar esta parte? Mira, ¿ves?, casi he levantado ya este muro.

—Ronald, necesito que hagas esto ya mismo.

—¿Puedo enseñarte lo que he hecho?

Sin embargo, su madre ya se había dado media vuelta y andaba por el pasillo hasta su habitación. Después de limpiar, Ron volvía a su habitación cuando su padre lo vio.

—Oye, Ron, ven aquí. —Ron se giró y fue hacia su padre—. Mira, tengo que llevar a tu hermano a su entrenamiento de béisbol, así que necesito que saques al perro.

—Pero, papá, estoy construyendo un castillo.

—Lo siento, chaval, los planes acaban de cambiar. Tu madre iba a llevar a Ben a su entrenamiento, pero ahora tengo que hacerlo yo.

—Pero, papá, ¿tengo que hacerlo ahora? Estoy levantando un castillo y necesito . . .

—Discútelo con tu madre —dijo su padre mientras cogía las llaves de la mesita antes de volver a por Ben.

Cuando Ron tenía doce años, las peleas de sus padres empeoraron. Ben también daba problemas. En esa época se había convertido en un gigante de catorce años, que rara vez escuchaba a ninguno de sus padres, lo que, en opinión de Ron, solo empeoraba todavía más las cosas en casa. Ron siempre había tenido peleas con Ben, igual que todos los hermanos, pero ahora era mucho peor, porque no había peleas, Ben simplemente lo ignoraba. Ron hacía todo lo que se le ocurría para conseguir que Ben se interesara por él, pero captar la atención de su hermano mayor era una causa perdida.

La madre de Ron parecía necesitarlo cada vez más, puesto que se pasaba mucho tiempo en la cama. Su padre también se mostraba muy tenso. Ron intentaba con todas sus fuerzas mantener la paz, pero era una tarea imposible.

Ron estaba lavando los platos por encargo de su madre cuando su padre lo llamó desde el garaje.

—Oye, Ron, te necesito aquí fuera.

—Estoy con los platos.

—¿No lo ha hecho tu madre?

—No, no se encuentra bien.

—¡Chorradas! —dijo su padre—. Como si alguna vez se encontrara bien. Sal y ayúdame a sacar este cortacésped de la esquina. Todo esto está hecho un desastre.

—Mamá dice que necesita . . .

—Me importa un pimiento lo que necesite. Ven aquí a echarme una mano.

Ron se secó las manos y salió por la puerta trasera. Pensó en ir a echar unas canastas en la pista que había cerca. Lanzar unos tiros, calcular la distancia hasta el aro, poner a prueba el tiro de gancho que practicaba sin parar. Eso era lo que quería hacer.

Veinte años después, tras acabar el montón de papeleo antes de las cinco de la tarde, Ron estaba furioso. Los demás habían tenido que completar los mismos impresos, pero no estaban en absoluto tan disgustados. ¿Por qué se soliviantaba tanto Ron? ¿Y por qué beber le ayudaba a soportar la frustración? Si conocemos un poco su historia, estas preguntas son más fáciles de responder. Cuando Ron creció, algunas de estas heridas emocionales perduraron. Por supuesto, este hecho por sí solo no es extraño. Nadie supera la infancia sin unas cuantas marcas y cicatrices tanto físicas como emocionales. Tan solo el par de incidentes que he descrito bastan para adivinar qué le ocurría a Ron. Sentía que nadie lo escuchaba. Aunque tanto su madre como su padre lo querían, a menudo estaban demasiado preocupados por sus propios problemas, incluidas sus peleas. El hecho de que sus padres lo quisieran le permitió crecer, en general, con una buena salud emocional. Sin embargo, el amor que recibió no fue suficiente, porque sus padres no le demostraron un interés profundo en las cosas que eran importantes para él, y que deberían interesarles solo porque eran importantes para su hijo. Como todos los niños, Ron necesitaba saber que él era una prioridad en sus vidas. No obstante, tenía claro, aunque de niño nunca llegara a verbalizarlo, que sus padres priorizaban sus propias necesidades. Él estaba más abajo en la lista. Ron se esforzaba mucho por ajustarse a su visión de las cosas. Quería paz, y complacer tanto a su padre como a su madre, incluso cuando le exigían cosas diferentes. Al final, se acostumbró a tratarse a sí mismo igual que lo hacían los demás: sacrificaba sus necesidades por las de los demás, todo por su deseo de que los demás lo quisieran y lo escucharan. Así pudo seguir adelante con su vida, pero todo eso le dejó una cicatriz. No podía evitar el rencor al sentir que lo ignoraban, y no podía expresar esa ira a unos padres que quería. En parte, todo se debía a que ya había perdido la esperanza de que alguien lo escuchara. E intentaba mantener la paz dentro de la familia, sin causar más problemas de los que ya provocaba su hermano. Estaba atrapado entre la indefensión y la incapacidad de hacerse oír. Y, mientras intentaba dar a sus padres lo que esperaban de él, se convirtió en parte del mismo sistema que lo atrapaba. Involuntariamente, incrementó su propia sensación de indefensión.

Bien, ¿y qué ocurrió cuando Ron recibió esos impresos veinte años después? La empresa los necesitaba a las cinco de la tarde. También necesitaban el borrador de un informe para el día siguiente. Su mujer lo quería en casa, y también sus hijos. No podía complacer a todos. Era imposible. Ah, y por cierto, ¿alguien se preguntaba alguna vez lo que él necesitaba? ¿Alguien pensaba en los aprietos en los que lo ponían? Movido por su frustración, llegaba a preguntarse si a alguien le importaba lo que él necesitaba o se

molestaba en escucharle alguna vez. Ron estaba atrapado porque sentía que no controlaba su vida. Y así era cuando pensaba en beber.

## EL OBJETIVO DE LA ADICCIÓN

Más arriba he planteado la pregunta de qué podría ser tan importante como para llevar a personas, que, por lo demás, son sensibles e inteligentes, a arruinar sus vidas repitiendo un comportamiento adictivo. La historia de Ron sirve para ilustrar la respuesta. Cuando pensó en tomarse una copa, se sintió mejor. Y lo más importante, no tenía alcohol en su organismo; le bastaba con anticipar el hecho. Para comprenderlo, debemos tener en cuenta el sentimiento que le embargaba en el momento clave, esto es, cuando se planteó beber por primera vez. Una vez que Ron se aferró a la idea de hacer una parada en el bar de camino a casa, fue capaz de trabajar en su papeleo. Se había sentido inmediatamente aliviado, ¿por qué?

La respuesta es simple: la mera decisión de beber aliviaba el sentimiento de impotencia de Ron. Podría llevar a cabo una acción, enteramente bajo su control, que lo haría sentir mejor. Era el dueño de su vida interior, de sus sentimientos. Y asumía el control no solo de su indefensión, sino también del punto neurálgico del problema emocional central de su vida. Por supuesto, siendo realista, seguía atrapado en obligaciones contradictorias entre su casa y el trabajo. Ahora bien, en ese momento clave lo fundamental era contrarrestar ese sentimiento concreto de indefensión que, como siempre, no podía aceptar. Tal vez tendría que quedarse a trabajar hasta tarde, pero no aceptaba ser un pelele zarandeado por las necesidades de los demás. Ese día no.

Esa es la razón de ser de la adicción:

**La adicción es un comportamiento dirigido a contrarrestar un profundo e insoportable sentimiento de impotencia, que siempre tiene su origen en algo muy importante para el individuo.**

## POR QUÉ IMPORTA COMPRENDER LA RAZÓN DE SER DE LA ADICCIÓN

- Porque demuestra que las personas con adicciones no son más débiles que las personas sin adicciones: la gente con alguna adicción tolera la impotencia igual que cualquier otra persona siempre y cuando no afecte a sus puntos débiles. Quien tiene alguna adicción lo sabe muy bien. Es muy capaz de tolerar las frustraciones diarias sin sentir obligatoriamente que necesita una copa, apostar o comer. Igual que cualquier otra persona, maneja los altibajos de la vida sin necesidad de recaer en su

adicción. Comprender esto (que la razón de ser de la adicción tiene que ver con manejar fuertes sentimientos) ayuda a socavar la idea errónea de que las personas con adicciones son débiles o frágiles. Volveré a hacer hincapié en este punto en el paso 2.

- Porque tener una adicción no es lo mismo que ser impulsivo. Este es otro mito común. Al contrario, la gente con adicciones tolera la demora habitualmente, incluso a menudo cuando persiguen satisfacer su adicción. El tiempo que Ron puede esperar antes de beber es un ejemplo común. (Me ocuparé de este importante punto más adelante, en la segunda parte.)
- Porque aprender a manejar el sentimiento de impotencia es la clave para tratar la adicción. Puesto que las cosas que despiertan la urgencia de llevar a cabo un acto adictivo siempre están relacionadas de algún modo con algo muy importante para usted, si averigua el asunto subyacente, también conseguirá descubrir algo esencial sobre usted mismo. Las cuestiones que acaban provocando una adicción son los mismos problemas emocionales a los que debe plantar cara en su vida. Todo esto puede sorprender un poco al principio, especialmente si considera que la adicción es algo que está «al margen» del resto de su persona o de su vida. Sin embargo, en realidad, es inevitable, puesto que cada uno de nosotros es una persona única. Los síntomas, como las adicciones, tienen su origen en las mismas fuentes que le deprimen, le causan ansiedad o problemas en sus relaciones. Y dado que las adicciones están unidas a su identidad, es necesario comprenderlas incluso al margen de dominar el comportamiento. Entender la raíz de su adicción es el camino perfecto para llegar a la comprensión total de uno mismo.[1]
- Porque una vez que comprendemos los fundamentos emocionales del impulso adictivo, se hace patente que las drogas (o sus efectos en el cerebro) desempeñan un papel mínimo en la adicción. Por supuesto, muchas adicciones implican el uso de drogas, pues sirven especialmente bien a los propósitos de la adicción al cambiar su estado interno emocional de una manera que usted mismo puede controlar. Son prácticamente ideales como solución (temporal) para soterrar un sentimiento abrumador. Por consiguiente, drogas de todo tipo se usan de forma adictiva, es decir, de una manera compulsiva e instintiva; pero otras tantas adicciones no tienen nada que ver con las drogas; asimismo, las personas pueden sustituir una actividad compulsiva, como el juego o limpiar la casa, por un uso compulsivo de drogas. Este es un buen indicativo de que los efectos físicos de las drogas en sí mismas no tienen nada que ver con el origen de la adicción. Volveré a este punto importante en el siguiente capítulo.

Comprender su propósito es solo una parte de la misión de entender cómo funciona la adicción. La siguiente parte es igual de crítica. Todos sabemos que la urgencia de satisfacer una adicción no es simplemente una decisión intelectual. Tras los actos adictivos existe una enorme energía, se esconde un impulso muy poderoso. Es imprescindible conocer en qué consiste.

## EL IMPULSO TRAS LA ADICCIÓN: ¿POR QUÉ PRODUCE UN SENTIMIENTO TAN INTENSO?

Retomemos la historia de Ron:

Habían transcurrido unas horas y ahora eran las 6:15. Ron había acabado el papeleo y finalmente había completado el borrador del informe para su jefe. Se levantó, se puso el abrigo y se dirigió hacia la salida de la oficina, con el bar y su primera copa en la cabeza. Llegó el ascensor y bajó hasta el sótano, donde tenía aparcado su coche. De inmediato estaba al volante, conduciendo, pero había tráfico, mucho tráfico. Ron hacía el trayecto opuesto a la mayoría, pues vivía en la ciudad y tenía su trabajo fuera de la ciudad, así que el tráfico de la hora punta normalmente jugaba a su favor, tanto al principio como al final del día. Sin embargo, había olvidado que cuando salía tarde se encontraba con todos los coches de quienes decidían ir al centro de la ciudad para pasar la noche. También había olvidado que el equipo local de béisbol jugaba en casa. Vio la fila de luces traseras rojas delante de él y redujo la velocidad lentamente hasta que se detuvo por completo, rodeado de unos cuantos miles de aficionados al béisbol, que iban de camino al partido que empezaba a las siete de la tarde.

Ron siempre había sido un hombre paciente, pero esa noche sentía que la ira se apoderaba de él. El bar no estaba muy lejos, pero a esa velocidad de cero kilómetros por hora muy bien podía estar en Marte. Por la izquierda, un coche intentó pasarse a su carril. Ron hizo sonar el claxon. El coche siguió su camino pasando por encima de las líneas de separación. Ron volvió a tocar el claxon, y en esa ocasión durante más tiempo.

«¿Qué cojones crees que haces?», le gritó desde el interior del coche. Se le estaba poniendo la cara colorada. El otro conductor parecía distraído. Ron empezó a golpear el salpicadero con los puños y a gritar al otro conductor. A esas alturas, las venas del cuello se habían convertido en cuerdas azules. Finalmente, el otro conductor pareció fijarse en Ron. Volvió a su carril y movió la mano haciendo el gesto universal de «lo siento, culpa mía». Ron se resistió al impulso de enseñarle un dedo al otro, pero siguió jadeando durante otro minuto. Notó que le temblaban las manos.

La reacción de Ron era de ira, pero ¿por qué? Había estado en un atasco de tráfico un millón de veces, y miles de coches habían intentado ponerse delante de él; pero nunca había reaccionado así. Sin embargo, esa situación era diferente. En esta ocasión iba a

tomar una copa. Nada ni nadie lo detendrían. Nada se interpondría en su camino. Lo que sentía no tenía que ver con estar atrapado en el tráfico, sino con la furiosa intensidad de su deseo por tomar una copa.

La reacción de Ron era absolutamente característica del sentimiento que impulsa a las personas a proseguir con sus acciones adictivas. De hecho, si consideramos cómo la furia se revela, veremos que se parece notablemente a una adicción. En este momento de furia, la ira se apodera de las personas; su proceso de pensamiento racional y el autocontrol desaparecen. Dejan de importar las consecuencias de sus acciones a largo plazo. Todo lo que importa en la vida se convierte en algo secundario respecto a la expresión de la furia. ¿Esta descripción suena bastante parecida a una adicción, no? No es ninguna coincidencia, porque este tipo de furia alimenta la adicción y provoca la pérdida característica de control y aparente falta de racionalidad en los adictos. Precisamente esta furia intensa lleva a las personas a hacer cosas que destrozan sus esperanzas y planes para el futuro. Más adelante, por supuesto, lamentan honestamente sus acciones, como seguramente ya sabrá si padece alguna adicción. Ahora bien, cuando estás sumido en una furia absoluta, no hay lugar para arrepentimientos.

Esto plantea la siguiente pregunta obvia. Si la furia es lo que impulsa la adicción, entonces, ¿cuáles son los fundamentos de esa furia? Para responder esta pregunta simplemente tenemos que recordar el hecho de que la función (la razón de ser) de la adicción es contrarrestar un sentimiento de impotencia. Cualquier persona normal sentirá rabia ante una situación de impotencia o, en algún caso extremo, incluso furia. Piense en las ocasiones en las que se ha visto atrapado o se ha sentido incapaz de actuar. Estas situaciones enardecen las emociones, como es normal. Todos los animales reaccionan de forma agresiva cuando se ven atrapados; se trata de un instinto de supervivencia indispensable. Así que la respuesta a la pregunta es la siguiente:

**El desencadenante del comportamiento adictivo es la furia desatada por una situación de impotencia. Este particular tipo de furia otorga a la adicción sus características más llamativas de intensidad y pérdida del control.**

La furia unida a la adicción es, de hecho, bastante habitual. A veces, para describirla, uso la analogía de quedar atrapado en un derrumbe. Cuando se vea atrapado en un espacio estrecho y oscuro, puede intentar mantenerse tranquilo, pero no durará. Enseguida empezará a dar golpes a las rocas y a apartarlas para salir. Se hará heridas en las manos hasta que le sangren. Incluso puede romperse la muñeca en un esfuerzo desesperado, pero daría igual. En un momento semejante, la furia es la fuerza que predomina.

Por tanto, parece inevitable concluir que decir que la gente con adicciones es

autodestructiva carece de sentido. Este mito común surge cuando la gente solo observa los resultados desastrosos del comportamiento adictivo, en lugar de aquello que lo causa. No se podría decir que una persona que se rompe la muñeca al intentar salir de una cueva es autodestructiva. Bien, pues si se tiene una adicción, no se es inherente o intencionadamente más autodestructivo que cualquier otra persona.

La razón de que una adicción tenga unas consecuencias tan desastrosas no es la energía emocional que la impulsa, sino que ese impulso se activa no solo en circunstancias realistas, como estar atrapado en una cueva, sino también en circunstancias que resultan abrumadoras y determinantes solo para la persona que sufre la adicción.

## ¿CÓMO ADOPTA LA ADICCIÓN UNA FORMA ESPECÍFICA?

Cuando Ron se sintió atrapado en el trabajo, necesitó contrarrestar un antiguo sentimiento de impotencia que volvió a revivir en esa situación. ¿Pero qué tenía que ver el alcohol? ¿Y qué relación tiene tomar drogas, comer compulsivamente, usar Internet, gastar dinero o hacer ejercicio con la razón de ser y el impulso en la adicción? ¿Por qué una adicción adopta una determinada forma específica y no otra cualquiera?

Podemos recurrir de nuevo al caso de Ron para responder a estas preguntas. Cuando estaba echando chispas en su escritorio a la una de la tarde, su problema era que tenía que hacer una serie de cosas, pero no veía una forma realista de conseguirlo. Aun así, debía hacer algo. Para Ron, ese algo era beber alcohol. Si hubiera sido un ludópata, entonces su mente habría bullido con la idea de ir al casino o de comprar billetes de lotería. La cuestión es que, cuando no hay ninguna acción directa que una persona crea que puede llevar a cabo para superar el sentimiento de impotencia, busca un sustituto o *desplaza* una acción. Por eso la adicción adopta la forma que adopta.

**Las adicciones son siempre acciones sustitutas (o desplazadas). Ocupan el lugar de una respuesta más directa a los sentimientos de impotencia en una situación concreta.**

De hecho, usamos estas acciones sustitutas o desplazadas para etiquetar las propias adicciones. Si sustituimos compulsivamente una acción directa por tomar una copa, decimos que alguien padece alcoholismo. Si se sustituye por sexo, diremos que se padece una adicción sexual. Si se sustituye por comer, lo calificamos como un tipo de desorden alimenticio, y así podemos continuar. El motivo por el que cada individuo se ve arrastrado a una acción desplazada o a otra es una cuestión interesante. A veces se debe a que la acción tiene un significado personal. Algunas actividades sexuales compulsivas

pueden tener un sentido importante para un individuo particular, por ejemplo. Sin embargo, a menudo una adicción adopta una forma que no tiene significado alguno, como ocurre en muchos casos de alcoholismo. Aquí, la forma de la adicción es un desplazamiento compartido por muchas personas que, en otro sentido, son completamente diferentes unas de otras. El hecho de que se centren en el alcohol tiene más que ver con el uso casi universal en nuestra sociedad y, a veces, con el hecho de que otras personas importantes en su vida ya usen el alcohol como solución a su angustia emocional.

## ¿POR QUÉ ES NECESARIO EL DESPLAZAMIENTO EN UNA ADICCIÓN?

Las personas caen en comportamientos adictivos al tener que plantar cara a sentimientos abrumadores de impotencia porque se sienten atrapadas y no ven formas más directas de encarar una situación determinada. No obstante, en los escenarios que provocan pensamientos adictivos, hay opciones. Volvamos a la historia de Ron, ¿qué alternativas tenía? Podría haber ido directamente a ver a su jefe al recibir el papeleo que debía completar. Podría haber dicho algo como: «Mira, Larry, acabo de recibir estos formularios y me dicen que los necesitan para hoy mismo a las cinco de la tarde. No puedo acabarlo y tener listo también el borrador del informe para mañana a primera hora. ¿Puedes ayudarme a solucionar este problema? ¿Podrías tal vez llamar al departamento de contabilidad? O si no, ¿podría entregarte el informe mañana a última hora? Verás, para mí es un problema quedarme hoy hasta tarde porque había prometido a mis hijos que hoy haríamos algo juntos». ¿Qué habría pasado si Ron hubiera hecho esto?

Hay un par de posibilidades. No vivimos en un mundo perfecto, y Larry podría haber respondido: «Lo siento, pero no hay nada que pueda hacer. No servirá de nada que hable con el departamento de contabilidad y tengo que tener el informe por la mañana como sea». Este sería el peor resultado posible, pero incluso en este caso, es bastante posible que Ron se sintiera un poco menos impotente, ya que habría hecho algún esfuerzo por manejar la situación. E incluso, si ese hubiera sido el resultado final, podría haber sentido que conseguía algo. Quizás habría hecho entender a Larry que le debía una por poner a Ron en una situación tan difícil. Es posible que la vez siguiente Larry fuera más flexible. También es posible que no hubiera ocurrido lo peor. Quizás a Larry no le habría importado mostrarse flexible. Tal vez podrían haber llegado a un acuerdo, un punto medio, como decir a Ron que podía presentar solo un esquema del informe, pues se trataba de un borrador, al fin y al cabo.

Asimismo, acudir a Larry no acababa con las opciones de Ron. Podría haber hecho una versión más rápida y menos acabada del borrador por su cuenta. Podría haberse ido a casa a jugar con sus hijos e ir a trabajar pronto a la mañana siguiente. Incluso podría

haber ignorado el papeleo y haber soportado las quejas de contabilidad. La cuestión es que Ron no consideró en serio ninguna de estas posibilidades. ¿Por qué no?

La respuesta está relacionada con por qué es imprescindible el desplazamiento en la adicción. Ron no consideró las alternativas prácticas y directas porque enseguida cayó en su trampa de siempre. Al mismo tiempo que se enfureció, sentía que tenía que contenerse, mantener la paz y complacer a esos nuevos «padres» de contabilidad y a su propio jefe. Sin ser consciente de que esos problemas distorsionaban su percepción de la situación o que su deseo de beber era su solución a esta trampa, se vio abrumado.

No obstante, cuando una persona sí comprende cómo funciona la adicción, normalmente puede encarar esa impotencia con alguna acción más directa. Cuando lo hace, se convierte en dueño de su adicción en lugar de en su esclavo. Ron, especialmente al conocer su tendencia a recurrir a la bebida, debería haberse centrado en encontrar esa solución más directa.

Por supuesto, en ocasiones es más difícil hacerlo que decirlo. En el caso de Ron, estar sumergido en los conflictos centrales de su vida no solo le impedía pensar opciones realistas, sino que, de hecho, lo alejaba de ellas. Recordemos que Ron había desarrollado un modo propio de manejar las exigencias contradictorias de sus padres y las tensiones existentes entre ellos que tan dolorosas le resultaban de niño. Una parte importante de su solución consistía en ignorar sus sentimientos y mantener la paz. Acudir a su jefe para pedir que le quitara alguna de sus tareas le suponía un gran reto. Para Ron, que procuraba evitar parecer exigente y llamar la atención, ni siquiera era una opción. Así pues, paradójicamente, Ron era, en última instancia, el origen de su propia impotencia. La capacidad de respuesta de Ron ante los problemas de la oficina se veía limitada igual que le había ocurrido siempre.

Ponerse límites a uno mismo es muy común en las adicciones. Ron necesitaba mantener la paz, pero otras personas con adicciones podían limitarse de otros modos. Hay a quien puede preocuparle que actuar directamente sea inapropiado o inmoral, o que regirse por sus sentimientos pueda hacerlos indeseables. Cada persona con una adicción es diferente.

Entender cómo los problemas personales pueden limitarnos a la hora de actuar de forma directa suele ser una forma muy importante para solucionar una adicción. Plantearé varios ejemplos de personas que hacen esto en secciones posteriores.

El hecho de que cada persona desempeñe un papel a la hora de perpetuar su propio sufrimiento es tanto una buena como una mala noticia. La mala noticia es que no es necesario que se produzca un suceso objetivamente importante para que Ron caiga en su adicción. No necesita estar atrapado debajo de un edificio derrumbado. Como todo aquel que sufre una adicción, tiene tendencia a experimentar en la vida cotidiana el tipo de impotencia a la que él se había habituado. Su auténtico desencadenante era la forma en la

que él vivía cada acontecimiento.

La buena noticia, sin embargo, es muy buena. Si la acción dependiera por completo de hechos externos, nadie que sufriera una adicción podría ser capaz de llegar a controlarla. Puesto que la adicción es un síntoma, una manera de tratar con sentimientos abrumadores de impotencia, una vez que se conocen cuáles son los propios problemas, se está en posición de controlar y, en última instancia, acabar con el comportamiento adictivo. Ron, por ejemplo, habría sido capaz de descubrir qué tenía de especial la situación a la que debía enfrentarse ese día, y, en consecuencia, por qué se sentía tan superado por el mismo problema que sus colegas encaraban de forma más positiva. Para hacerlo, tendría que dedicar un tiempo a aprender a detectar cuándo surgía la necesidad de beber a partir de ocasiones previas. Debería haber aprendido qué tipo de impotencia le resultaba intolerable. Entonces, habría sido capaz de ver qué estaba ocurriendo a la una de la tarde de ese día y de evitar cualquier necesidad de actuar en consecuencia.

Examinemos con más detenimiento cómo acabar con una adicción, en siete pasos.

## SEGUNDA PARTE

# *Los pasos*

## PASO 1

*Cómo saber si se sufre una adicción*

«No dejo de hacer las mismas cosas demasiadas veces y demasiado a menudo. ¿Significa eso que tengo una adicción?» Esta cuestión es central en el paso 1. Muchas personas repiten comportamientos como beber, hacer ejercicio y comprar de una forma que ellas mismas (u otras) consideran excesiva. Sin embargo, eso no significa necesariamente que tengan una adicción. Hay otras causas posibles de los comportamientos repetitivos e, incluso, excesivos. La mejor manera de comprobar si algún comportamiento concreto es una adicción es compararlo con la descripción de la adicción que se planteó en la primera parte.

La primera pregunta que puede hacerse es: ¿Cuándo surge mi comportamiento (o simplemente la idea)? ¿Es cuando se siente indefenso ante algo o insultado, cuando lo dejan al margen, se siente usado, ignorado, desesperado, o le sobreviene algún otro sentimiento de impotencia? Por supuesto, es muy posible que no sepa qué desencadena las ideas que conducen a su comportamiento adictivo hasta que tenga la posibilidad de meditar cuidadosamente el asunto. Ahora bien, si el comportamiento que le preocupa se desencadena por este tipo de disgusto emocional, es mucho más probable que sea una verdadera adicción. También puede ser de gran ayuda comparar su comportamiento con ejemplos de comportamientos repetitivos no adictivos.

### 1. HÁBITOS

Michelle era una amante del café. Lo bebía por la mañana, por la tarde y por la noche, en casa y en el trabajo. Jamás confundiría un *café au lait* con un *caffè latte*. Su erudición respecto al tema le permitía debatir los méritos de los tuestes del café francés,

italiano y vienés. En realidad, en momentos de sinceridad tenía que admitir la triste verdad. Era una snob del café. No obstante, había estado teniendo problemas para dormir y, últimamente, su estómago también le daba problemas. Cuando fue a consultar a su médico y le dijo cuántas tazas de café se tomaba al día, él le indicó que dejara el café por completo, al menos por un tiempo. Para Michelle, aquello era como si le hubiera pedido que metiera los dedos en un enchufe durante unas semanas.

Aun así, lo intentó. Podía tomar una taza por la mañana, ¡pero no más! Sin embargo, a las diez y media lo supo. Siempre se tomaba una taza de café a las diez y media de la mañana. Miró al reloj: 10:30. Buscó un chicle en la cartera, pero no llevaba ninguno. Miró a su alrededor, y después otra vez al reloj: 10:31. «¿Qué daño podía hacerle tomar una tacita?», se dijo mientras se levantaba y se dirigía hacia la salida. Por suerte, la cafetería estaba en la puerta de al lado.

¿Se trata de una adicción? Michelle estaba haciendo algo que no la beneficiaba. Y ya tenía una historia de hacerlo demasiado. Sin embargo, la clave no era si el café resultaba bueno para o ella o si había tomado demasiado. Michelle sentía un enorme deseo de beber café cuando se levantaba y a las diez y media, porque siempre se tomaba una taza de café a esas horas. Su consumo de café no se debía a cuestiones emocionales más importantes. Era solo un hábito.

Los hábitos son muy diferentes de las adicciones. Son comportamientos automáticos que no tienen ningún significado más profundo. Apagar las luces cuando se sale de una habitación o leer las secciones del periódico en un cierto orden son otros ejemplos de hábitos. Aun así, pueden ser difíciles de romper simplemente porque requieren nuestra atención en un momento en el que no se es consciente de lo que se hace. De hecho, no tener que prestar atención a lo que uno hace es una buena parte de lo que podemos llamar hábito, y explica lo que los hace tan útiles. Si tuviéramos que prestar atención a todo lo que hacemos por costumbre, no tendríamos tiempo para nada más.

Además de tener que prestar atención a lo que hacemos, los hábitos, por supuesto, son difíciles de romper si se disfruta con ellos. De hecho, es posible desarrollar un hábito solo porque es muy agradable, como tomar una copa de café a media mañana.

Sin embargo, según nuestra experiencia, los hábitos se pueden romper, y todo el mundo tiene que romper alguno en un momento u otro. Aunque requiera cierto esfuerzo, no exige tratamiento. Desde una perspectiva psicológica, los hábitos son fenómenos superficiales, de la profundidad de un arañazo, lo cual los hace extremadamente diferentes de las adicciones, que surgen como una solución (temporal) a problemas con raíces mucho más profundas.

Bien, y ¿qué le ocurría a Michelle? Le costaba mucho dejar de tomar café, pero después de un día de dar rodeos lo consiguió. Le encantaba el café, pero no valía la pena poner en riesgo la salud por él. Para Michelle, dejarlo fue una decisión simple y racional,

basada en el consejo de su médico. ¿Quería eso decir que era una persona más racional que otra con adicciones? Desde luego que no. Lo único que significaba era que dejar de tomar café no requería tener que tratar con los fuertes complejos y sentimientos que se esconden tras una adicción.

No siempre es fácil distinguir adicciones de hábitos. Para estar seguros de a qué nos enfrentamos es posible que tengamos que dedicar un tiempo a investigar si hay algo más profundo que desencadena el comportamiento. En capítulos posteriores explicaré cómo hacerlo, pero, por ahora, si se pregunta si su comportamiento (o el de un ser querido) es una adicción, compruebe si el patrón de comportamiento se asemeja a un hábito, es decir, si está ligado a situaciones familiares, como un momento del día o una actividad regular. Michelle tomaba café en determinadas ocasiones. Otra persona puede fumarse un cigarrillo con el café de la mañana, tomarse una copa de vino relajante al final del día, entrar en Internet para ver sus sitios favoritos o jugar a algún juego. Si el comportamiento en cuestión es una rutina, no está asociada con ningún acontecimiento emocionalmente significativo y, lo que es más importante, si se debe a que simplemente nos gusta un comportamiento y no interviene sentimiento alguno de obligación, puede tratarse de un simple hábito. Las personas que verdaderamente sufren alguna adicción también puede decir que repiten sus comportamientos adictivos simplemente porque les gustan («me gusta el sabor de la cerveza»), pero normalmente puede distinguirse. Los adictos defenderán con todas sus fuerzas el comportamiento en cuestión, mientras que, por muy difícil que pueda ser resistirse a un hábito, si se plantean razones sensatas para dejarlo, se puede abandonar.

## 2. ADICCIÓN FÍSICA

La adicción física es un modo en el que nuestros cuerpos reaccionan a ciertas drogas, y está completamente fuera de nuestro control. Por ese motivo, la adicción física puede ser una causa de comportamiento repetitivo que se asemeja al tipo de adicción psicológica que he descrito hasta ahora. Ahora bien, es necesario distinguirlas cuidadosamente, porque los factores físicos son relativamente poco importantes para comprender la naturaleza y el tratamiento de la adicción. Por ese motivo, solo considero auténtica la adicción psicológica. Ahora bien, ¿cómo distinguimos estos dos tipos de adicciones?

La manera más simple es detener el comportamiento y ver qué ocurre. Para detener la adicción física hay que interrumpir completamente el consumo de drogas el tiempo suficiente para que el cuerpo pueda reajustarse. Dejar de consumir una droga es siempre desagradable y, en ciertas drogas, puede ser bastante peligroso. Según la droga, interrumpir el consumo puede requerir supervisión médica u hospitalización. (Las drogas

más peligrosas de retirar son sedantes como el alcohol, Xanax o Valium, y barbitúricos. La retirada de narcóticos, a pesar de los efectos secundarios que puede provocar, no es médicamente peligrosa, y tampoco lo es la de otras drogas más fuertes como la cocaína o las anfetaminas, aunque pueden desestabilizar el ánimo.) Ahora bien, por muy desagradable que esa retirada pueda resultar, es relativamente fácil comparada con intentar acabar con una adicción basada en el tipo de problemas psicológicos descritos en la primera parte. De hecho, si la adicción es únicamente física, tras la interrupción del consumo (desintoxicación) se puede considerar que el problema se da por finalizado.

Todo esto puede parecer sorprendente, ya que en nuestra cultura la idea de las personas controladas por las drogas (o «enganchadas») es un mito común. Sin embargo, a principios de la década de 1980, millones de personas dejaron de fumar después de que el cirujano general de Estados Unidos hiciera una declaración sobre los severos riesgos de fumar y exigiera que se colocaran etiquetas de aviso en los paquetes de cigarrillos. Esos millones de personas tenían una dependencia física de la nicotina, pero, como Michelle en el ejemplo de más arriba, pudieron dejar de fumar cuando se dieron cuenta de que era peligroso. Su experiencia demuestra que la adicción física (o dependencia) en sí misma no es un impedimento significativo para recuperar el control de su comportamiento. La dependencia física simplemente no es un factor principal del problema de la adicción.

Probablemente, el ejemplo más famoso de este argumento es un estudio llevado a cabo sobre la experiencia de los soldados en Vietnam.[2] La guerra de Vietnam colocó a un gran número de hombres y mujeres, sin ningún historial de adicción, en una situación de estrés sin precedentes, donde había un acceso fácil a la heroína. Muchos soldados tomaron suficiente heroína para convertirse en adictos físicos. Al mismo tiempo, en Estados Unidos, la adicción a la heroína se había convertido en un gran problema entre la población civil; los programas de tratamiento habían conseguido unos resultados muy pobres, puesto que casi todos los individuos habían recaído tras desintoxicarse. Así que existía una gran preocupación sobre lo que les podría ocurrir a los soldados cuando volvieran a casa. ¿Se engancharían a la heroína y serían incapaces de librarse de mantenerse limpios, como los adictos de Estados Unidos?

Más del 90 por ciento de estos veteranos, después de regresar a casa y de desintoxicarse con todas las garantías, no volvieron a tomar heroína ni ningún otro narcótico de nuevo. ¿Por qué no? Pues porque tener una adicción física no es suficiente para que la gente siga siendo adicta a una droga una vez que la abandonan. Esos soldados habían recurrido a la heroína porque estaban en guerra, porque no podían permitirse otra manera de manejar sus conflictos emocionales internos. Igual que los fumadores que dejaron el hábito tras el aviso del cirujano general, los veteranos sufrían solo una adicción física, así que pudieron detenerla.

Sin embargo, las personas de Estados Unidos eran adictas a la heroína por una razón

diferente: eran víctimas de un comportamiento impulsado por factores psicológicos. La desintoxicación en sí misma no ayudó. Para tratarlos tendrían que llegar a la base psicológica de su problema.

Para llegar a comprender con más claridad la relación entre una verdadera adicción y la adicción física, conviene entender que hay muchas adicciones en las que no se desarrolla dependencia física ni síndrome de abstinencia. Incluso ocurre con algunas drogodependencias; por ejemplo, el uso adictivo de la marihuana y de alucinógenos como algunas setas no está asociado a ningún tipo de adicción física, porque estas substancias no pueden producir dependencia física. Y por supuesto, no hay ninguna adicción física, ni se produce síndrome de abstinencia cuando las adicciones no tienen que ver con drogas, como en los casos de ludopatía, adicción sexual o desórdenes alimenticios. Sin embargo, los adictos a las drogas pueden pasar a sufrir adicciones que no tienen que ver con ellas. En torno al 40 por ciento de los ludópatas también padecen alcoholismo. Nadie podría sustituir adicciones que no tienen que ver con la drogadicción por adicciones que sí la tienen, a menos que esas actividades cumplan la misma función. Como cualquier persona que haya padecido una sabrá, las adicciones que no tienen que ver con las drogas producen los mismos impulsos desesperados por repetir el comportamiento, y tienen la misma capacidad de hacer prevalecer lo irracional sobre la preocupación por la propia salud (o la salud de los demás). En nuestra sociedad nos hemos centrado en la drogadicción, pero ello no significa que la adicción solo tenga que ver con drogas.

## EL ERROR MÁS COMÚN SOBRE LA ADICCIÓN: EL MODELO DEL «CEREBRO ENFERMO»

En los últimos años, se ha propagado la idea de que la adicción es algún tipo de enfermedad neurológica, una «enfermedad cerebral crónica». Esta idea surge a partir de experimentos en los que se suministraba a las ratas grandes dosis de narcóticos durante un tiempo; más adelante estas seguían buscando más droga, incluso cuando solo se las exponía a estímulos asociados con la droga. Ese efecto, se trata de una especie de reflejo condicionado, como el famoso experimento de Paulov, que consistía en tocar una campanilla cada vez que se alimentaba a un grupo de perros. Estos aprendieron a asociar la campanilla a la comida, y finalmente salivaban cuando el timbre sonaba, aunque no hubiera comida. Estaban condicionados a responder solo a la campanilla. En experimentos recientes con ratas y narcóticos, se exponía a las ratas a estímulos asociados con una droga que se les había administrado regularmente. Como respuesta, automáticamente buscaban la droga, como si la droga en sí estuviera presente. El examen de los cerebros de las ratas mostraba que esos estímulos producían la misma respuesta que la droga en sí misma, de modo que liberaban un químico excitante (un

neurotransmisor llamado *dopamina*). Al proseguir con la investigación, se descubrió que se habían producido cambios en la anatomía en los cerebros de las ratas, cosa que los hacía extremadamente sensibles a una nueva exposición, ya fuera a las drogas o simplemente a los estímulos asociados a ellas. En otras palabras, en un círculo vicioso, la exposición a los narcóticos durante un tiempo prolongado hacía más probable que las ratas respondieran a una exposición adicional (a las drogas o solo a los estímulos) y buscaran más drogas. A la luz de estos resultados, quienes realizaban los experimentos concluyeron que la adicción era una enfermedad cerebral crónica que funcionaba en las personas igual que en las ratas. Si es así, la adicción estaría causada por el uso de las propias drogas que una persona usaba de forma adictiva, aunque esa teoría no explica por qué alguien empieza a tomarlas.

Esta teoría, finalmente resultó no encajar con los hechos de los humanos. Cuando se expone a un grupo de personas normales a dosis altas de narcóticos durante mucho tiempo, como a personas médicamente enfermas o a los soldados que lucharon en Vietnam, mencionados más arriba, se vuelven físicamente dependientes (igual que las ratas); pero al contrario que estas, una vez que les retiran la droga con todas las garantías, muy pocas personas se vuelven adictas. No desarrollan una respuesta condicionada, automática a las drogas o a los estímulos ambientales asociados a la substancia. En conclusión, los seres humanos somos diferentes de las ratas.

La principal diferencia reside en nuestros cerebros. Podemos procesar ideas, sentimientos complicados y conflictos internos de una forma que jamás cabría imaginar en el caso de una rata. Precisamente nuestra compleja psicología (nuestros conflictos y defensas) nos lleva a tomar buenas y malas decisiones basadas en quienes somos. Ron Golding, al que conocimos en la primera parte, es un buen ejemplo de ello. Cuando Ron decidió beber, en su entorno no había ningún estímulo relacionado con la droga. Estaba en el trabajo. Y no solo eso, cuando decidió repetir su comportamiento adictivo, estaba haciendo planes con antelación, de hecho, con muchas horas de antelación. No tenía el cerebro lleno de químicos excitantes. En efecto, una vez que había tomado su decisión para un futuro próximo, pudo calmarse y volver a trabajar. El funcionamiento de la adicción de Ron era totalmente diferente al de las ratas.

## OTRAS CAUSAS COMPORTAMENTALES QUE PARECEN ADICCIONES

Más abajo encontrará algunas fuentes de comportamiento repetitivo excesivo que no son adicciones (si desea más información sobre cuestiones no adictivas, puede consultar mi libro previo, *The Heart of Addiction)*. Intente pensar si alguna de ellas se ajusta a usted, o a alguien que le preocupe. Ahora bien, sea prudente: es común que se presenten a la vez una verdadera adicción y alguna combinación de factores como los que se

enumeran más abajo. Debe procurar asegurarse de vigilar ese comportamiento durante un tiempo antes de concluir que no es una adicción.

## 1. Presión social

En ocasiones, la gente hace cosas porque sus parejas o su grupo las hacen. Si una mujer tiene un marido alcohólico, puede llegar a beber más de la cuenta. Es posible que se sienta fuera de la vida de su marido cuando este se da a la bebida, así que opta por beber con él. Asimismo, es posible que una persona con una adicción presione a su compañero a que se una. En grupos de adolescentes, hacer algo porque «todo el mundo lo hace» puede ser razón más que suficiente para participar en esa actividad, pero ninguno de estos ejemplos es una adicción.

## 2. Ocasiones especiales

En la cena de Acción de Gracias, el tío Joe siempre se emborracha. Eso no implica necesariamente que padezca alcoholismo. A menudo, el entorno hace que las personas se comporten de un modo inusual. La cogorza del tío Joe el día de Acción de Gracias puede ser una especie de tradición para él. Si realmente fuera así, podría dejar ese comportamiento en cuanto causara algún problema. Hay algunos escenarios que, de hecho, se crean a propósito para promover un comportamiento excesivo, como, por ejemplo, los casinos donde se juega. Están construidos para animar a los presentes a apostar más de lo que lo harían normalmente. No hay ni relojes ni ventanas, de manera que es fácil perder la noción del tiempo. Las luces que parpadean y los sonidos musicales tienen el propósito de alertar a las demás personas presentes de que alguien está ganando en el edificio. Suele haber alcohol gratuito, pero no es ningún regalo. Ahora bien, apostar más de lo que se preveía en estas circunstancias no implica que se sea adicto al juego.

## 3. Adolescencia

Los adolescentes tienden a realizar actividades excesivas que varían desde las que son solo excéntricas a las que son simplemente peligrosas. Cuando se repiten, en ocasiones, pueden parecerse mucho a una adicción. La clave aquí reside en averiguar si esta manera de actuar se debe a la rebeldía normal de la edad (lo hacen porque está prohibido), sirve para probar nuevas identidades (haces cosas extrañas para averiguar quién eres), o simplemente a la creencia normal de un adolescente en la propia inmortalidad («Ah, papá, te preocupas demasiado»). Distinguir estas causas de verdaderas adicciones a

menudo no es fácil. Hablar con un adolescente siempre es buena idea, pero si sigue preocupado, puede ser útil consultar a alguien que comprenda tanto la naturaleza psicológica de la adicción como la psicología normal adolescente.[3] Volveré a tratar el tema de la adicción entre adolescentes en la tercera parte, «Vivir con un adicto». Si ha decidido que tiene entre manos una verdadera adicción, el siguiente paso será averiguar qué significa para usted, y, lo que es igual de importante, qué no significa.

## PASO 2

*Cómo pensar en uno mismo si tiene una adicción*

Una vez que se reconoce que se tiene una adicción, uno de los primeros problemas a los que debe enfrentarse un adicto es la imagen que tiene de sí mismo. Es importante plantear esta cuestión ahora para que no interfiera con su determinación o con la confianza en usted mismo mientras completa el resto de pasos para acabar con su adicción. Por ejemplo, tal vez sienta que ahora forma parte de un nuevo grupo, independiente y con muy mala reputación: «los adictos». Ahora bien, la mayoría de personas tienen ideas erróneas sobre la adicción, y por tanto, también tienen ideas equivocadas sobre todos aquellos que las sufren. Por ejemplo:

- Si prevalece la creencia de que la adicción se debe a que uno está físicamente «enganchado» a las drogas, podría llegar a asumirse que el adicto ha creado su propia adicción. «Si no te hubieras tomado esas drogas, no tendrías una adicción», por supuesto, el abuso de drogas es solo una forma de desplazamiento. No es ni la causa de la adicción ni tampoco la razón principal para que una adicción persista.
- Si la gente cree que su adicción es una enfermedad cerebral crónica, entonces necesariamente lo considerarán algo muy ajeno a ellos. Padece una discapacidad crónica y permanente debido a sus daños cerebrales. ¡Qué triste que no tenga un delicioso cerebro normal, como los demás! Como hemos visto, existe la evidencia considerable de que sean cuales sean los cambios que puedan darse en el cerebro por el uso a largo plazo, estos cambios no crean adicciones en humanos.
- Si la gente cree que los «adictos» carecen de fuerza de voluntad, son estúpidos o vagos, se producirá una estigmatización de la enfermedad. El mecanismo psicológico que sustenta la adicción (y espero dejarlo claro) no tiene nada que ver

con la debilidad, la estupidez o la pereza.

Quien padece una adicción no es diferente en absoluto de los demás.

Sin embargo, se podría argumentar que no todo el mundo tiene adicciones. Naturalmente es un hecho innegable, pero hay una respuesta clara a esa cuestión: virtualmente todo el mundo tiene algún problema psicológico o emocional de algún tipo. Años atrás, se hizo un estudio para el que se entrevistó a todo el mundo de una sola área geográfica para ver lo común que era ser «normal» (en este caso, quería decir «estar libre de problemas emocionales»). Los resultados sorprendieron a los investigadores, aunque no deberían haberlo hecho. El estudio reveló que prácticamente ninguno de los sujetos era normal; casi todo el mundo tenía algún problema psicológico u otro. Puesto que la adicción no es nada más que un síntoma psicológico —uno más de los muchos mecanismos humanos para manejar la vida emocional—, el adicto puede incluirse dentro de la mayoría de la humanidad.

Encontramos claros ejemplos de esto en casos en los que personas sustituyen comportamientos adictivos por otro síntoma psicológico que puede realizar la misma función, como en la siguiente historia:[4]

## AMY

Amy Johnson tenía sus propias órdenes que cumplir. No estaba en el ejército, pero así sentía que era la vida con su marido, William. Siempre estaba ocupado con tareas y planes que parecían más importantes que los de ella, así que se convirtió en la persona que debía apoyarlo. Por supuesto, sus obligaciones diarias podrían haberse considerado importantes, como ser madre de tres niños (de edades entre tres y medio y siete años), comprar, cocinar y ocuparse de más o menos todos los aspectos de las vidas de su familia, pero ambos miembros de la pareja parecía dar por sentado que esas cosas tenían una prioridad menor. Además, había una o dos cosas que le gustaba hacer, pero definitivamente estaban al final de su lista de prioridades.

Amy sufría alcoholismo. Su adicción a la bebida había sido un problema en su matrimonio durante años. William creía que carecía del temple necesario para controlarse. El por qué no hacía simplemente lo que debía hacer, como él habría hecho, sin recurrir a la bebida, escapaba a su comprensión. Le importaba Amy, pero no le interesaba en absoluto por qué bebía. ¿Acaso debería? Hacía mucho tiempo que había decidido que no era más que una debilidad de su mujer; en realidad, era un santo por aguantarla.

Un día concreto, la principal orden de Amy era ir a la oficina de correos para enviar

una carta de William. «Tiene que haber salido a mediodía», le había dicho. Era precisamente el tipo de directriz que Amy obedecía casi cada día. Después de cumplir su tarea, estaba acostumbrada a ir directamente a uno de los escondites donde guardaba vino en casa. Beber siempre había sido una solución para la abrumadora impotencia que sentía cuando obedecía las órdenes de William. No obstante, ese día resultó ser diferente.

Amy cogió la carta de William y volvió a su habitación. No se le pasaba por la cabeza la idea de rebelarse. De hecho, estaba pensando en cómo organizarse la mañana para ir a la oficina de correos y después hacer todo lo demás. Fue a la cocina y comprobó en el frigorífico qué necesitaba comprar. Después fue a verificar que su hija menor estaba jugando tranquila. Todo bien. Lo primero que debía hacer era enviar la carta, así que se llevaría al bebé (seguían llamándola bebé) con ella, y, al volver, cumpliría con el siguiente asunto de su lista. Estaba a punto de decir a su hija que iban a salir cuando se dio cuenta de que ya no llevaba la carta en la mano. Dio una vuelta completa en la habitación de la pequeña. No estaba allí. Volvió a la cocina. No estaba en la mesa ni en la encimera. Miró donde William le había entregado la carta. Su marido se había ido y no había ni rastro del sobre. Lo había perdido.

Amy era consciente de la mezcla de sentimientos que le producía la pérdida de la carta. Por un lado, era un problema. Había que enviar la carta, y era responsabilidad suya. Por otro lado, sentía cierta satisfacción por haberla perdido. Se quedó allí durante un momento. «Bueno —pensó—, no hay nada que pueda hacer ahora», y volvió a la cocina a escribir la lista de la compra. Cuando acabó, se guardó la lista en el bolso, lo cogió y, cuando se disponía a recoger a su hija, entonces vio el sobre perdido, justo al lado de la tostadora

—¡Vaya! —dijo en voz alta. Frunció el ceño al mirar el sobre. «¿Cómo se me ha podido pasar?», pensó.

Amy cogió la carta y fue a la habitación de la bebé.

—Vamos a la tienda —dijo ella.

Cogió a su hija de la mano, volvieron a la cocina, salieron por la puerta trasera y cerró con llave desde fuera. De camino a su coche, miró en la cartera para estar segura de que seguía llevando la lista de la compra. Allí estaba. Pero ni rastro de la carta. Se detuvo.

—Vamos —dijo a su hija—, tengo que volver a entrar un segundo.

Una vez en la cocina, volvió a mirar. Echó un vistazo en la habitación del bebé. Nada, la carta había desaparecido. Había vuelto a perderla. Amy se encogió de hombros y salió a comprar con su hija. Ese día no bebió.

¿Qué estaba ocurriendo en este caso? Normalmente, Amy se plegaba a las exigencias de su marido y bebía para contrarrestar la impotencia de tener que estar a la altura de su marido. En esa ocasión, de forma bastante inconsciente, descubrió otra manera de manejar las exigencias de su compañero: al perder su carta, no podía enviarla por correo.

Era una nueva forma de reafirmarse.

Las acciones inconscientes como el extravío de Amy de la carta son comunes en la vida diaria. Se trata de acciones que parecen permitir que los sentimientos profundos de una persona se «filtren». Cuando se nos escapan palabras que decimos sin querer, en lugar de acciones, suelen llamarse *lapsus freudianos*.[5]

El desliz de comportamiento de Amy al perder la carta era solo eso. Se trataba de un síntoma psicológico que expresaba sus sentimientos más profundos. Conscientemente no podía permitirse desafiar o resistirse a la orden de William, así que usó el nuevo síntoma del despiste para hacerlo. No bebió ese día porque no lo necesitaba: perder la carta de William había cumplido la misma función.

Amy, por tanto, había reemplazado su adicción por un nuevo síntoma psicológico, cosa que solo es posible porque las adicciones en sí mismas son síntomas psicológicos. Son mecanismos de la mente que cualquiera podría tener.

## OTRAS RAZONES POR LAS QUE PADECER UNA ADICCIÓN NO LE HACE DIFERENTE DE LOS DEMÁS

### • El impulso en las adicciones es normal

A menudo las acciones adictivas se persiguen y realizan con tanta intensidad que puede extrañar a ciertas personas. Sin embargo, recuerde (como decía en la primera parte) que el nombre técnico para este comportamiento determinado inconscientemente es *parapraxis*. La fuerza del impulso en la adicción es, en realidad, bastante normal, el problema es que otras personas no pueden comprender el abrumador sentimiento de estar atrapado que se apodera del adicto en esos momentos. Así, para quien lo ve desde el exterior, el impulso que mueve al adicto carece de sentido. Es conveniente recordar que si usted y yo estuviéramos atrapados debajo de un edificio derrumbado (el ejemplo habitual de una situación de indefensión), cualquiera golpearía las piedras con furia de la misma forma.

### • Las adicciones son solo compulsiones

Probablemente se habrá dado cuenta de que mientras hablaba sobre adicciones las he descrito como compulsivas. Algunas adicciones incluso llevan incluida la palabra *compulsiva* en su denominación, como *juego compulsivo*. Las «compulsiones», como grupo diagnóstico, son básicamente idénticas a las adicciones. Se trata de

comportamientos basados en un fuerte deseo, repetitivos y difíciles de detener aunque quieras. Sin embargo, a la mayoría de las compulsiones nunca se les atribuye la misma indignidad que a las adicciones. Colocar compulsivamente los papeles sobre el escritorio de manera que estén paralelos, o sentirse impelido a ahuecar las almohadas cada noche, o bien tener que leer todos los libros hasta la última página no son razones por las que sus amigos y vecinos lo señalarían como diferente. De hecho, las compulsiones son tan comunes que a menudo se dan por descontado, o, en el peor de los casos, como una fuente de humor benevolente. Las compulsiones funcionan del mismo modo que las adicciones: tras ellas se esconde una necesidad intensa y son comportamientos desplazados que emergen cuando la expresión directa de ese impulso se considera prohibida. A continuación propongo un ejemplo:

Un hombre que había sentido ira hacia su padre durante toda su vida, pero que no se permitía a sí mismo expresarla, se veía impelido a hacer comentarios despreciativos sobre su jefe en la oficina, y no sabía por qué hacía algo que podía poner en riesgo su trabajo. Su compulsión estaba motivada por los mismos factores que una adicción: se sentía incapaz de reafirmarse frente a su padre y desplazó esa necesidad con una acción sustituta (volcaba su rabia en una figura de autoridad paterna). Si, en lugar de hacer continuamente comentarios groseros sobre su jefe, se hubiera tomado un puñado de píldoras, llamaríamos a su comportamiento adicción en lugar de compulsión.

Las adicciones no son ni más ni menos fuertes que las compulsiones. Son muy parecidas, tanto que uno se pregunta cómo la gente no lo ha visto claramente antes. La idea equivocada de que las drogas y sus efectos físicos desempeñan un importante papel en la adicción ha supuesto un obstáculo para comprender las bases psicológicas de la adicción. Y además, ha oscurecido el vínculo entre adicciones y otras compulsiones de bases psicológicas.

• Por desgracia, la gente tiende a juzgar la naturaleza y la seriedad de un síntoma no por lo que ocurre en la mente de una persona, sino por sus consecuencias en el mundo. Puesto que las adicciones a menudo causan tremendas pérdidas a las personas que las padecen, así como a quienes las rodean, se ven como problemas emocionales más serios. Sin embargo, no existe una correlación entre la seriedad de sus problemas emocionales y la seriedad de sus consecuencias. Hay algunas personas con problemas serios cuyos síntomas principales permanecen completamente ocultos. Tener una adicción, aunque sea seria, no implica que se esté más enfermo que cualquier otra persona.

## • El tratamiento de las adicciones no es diferente del tratamiento de otros síntomas psicológicos

Dado que sufrir una adicción no hace a quien la padece distinto del resto de personas,

no hay motivo para tratarla de forma distinta. Por desgracia, algunos terapeutas sostuvieron durante años que las personas con adicciones no deberían someterse a psicoterapia porque estaban demasiado enfermas. Eso fue una tragedia. Lo cierto es que si usted tiene una adicción es tan capaz de comprenderse a sí mismo como a cualquier otra persona.

Otro mito que sigue vigente es que las adicciones deben tratarse por separado, es decir, antes de considerar todos los problemas emocionales a los que se enfrenta el individuo. ¿Se imagina ir a ver a un terapeuta por tener que lavarse las manos compulsivamente y que le digan: «Me encantará tratarlo, pero primero tiene que recibir tratamiento para dejar de lavarse las manos»? O bien que le respondieran: «Lo trataré, pero debe ver a alguien simultáneamente para tratar su adicción». Antiguas actitudes como estas se basan en la idea de que las adicciones son totalmente diferentes de otros problemas que no deberían tratarse ni examinarse como cualquier otro síntoma. Lo aconsejable es hacer lo contrario.

Como las adicciones son esfuerzos por tratar con los problemas emocionales más importantes de su vida, es imposible comprenderlas sin llegar a entenderse a uno mismo. Además, es extremadamente útil explorar los factores emocionales que precipitan el comportamiento adictivo; entenderlos es un método rápido, un «camino directo» hacia la propia comprensión.

## PASO 3

*Reconocer el momento clave de una adicción*

Cuando alguien piensa en una adicción, la suya o la de otra persona, suelen centrarse en sus efectos devastadores. Probablemente la pregunta más común que se plantea a una persona con adicciones es «¿No te das cuenta de lo que te haces a ti mismo?». La segunda pregunta más probable es «¿No te das cuenta del daño que haces a quienes te rodean?». Muy a menudo esto último se dice con rabia, pero tras esas palabras también subyace la idea de que, si el adicto tomara consciencia de su comportamiento, lo cambiaría de una vez por todas.

Tener una adicción no conlleva ni una pérdida de la memoria ni de la capacidad de pensar. A lo largo de las tres últimas décadas, he visto a muy pocas personas con adicciones que no tuvieran una idea muy clara de lo que se habían hecho a sí mismas y a los demás. Buena parte del tiempo son tan conscientes de ello que los inunda el remordimiento. Centrarse en los efectos de la adicción no lo ayuda ni a usted ni a nadie que le importe. Lo normal es que solo provoque vergüenza en el adicto y que este se aleje de cualquiera que pueda recordarle sus actos.

Al dedicar demasiado tiempo a las consecuencias del comportamiento, es fácil pasar por alto el hecho de que aquellas son involuntarias. Ya sabemos que las adicciones son una solución a un problema interno, y no un intento de crear problemas externos a uno mismo o a los demás.

Dedicar tiempo y esfuerzo a pensar en los efectos de la adicción conlleva un problema aún más fundamental. Cuanto más tiempo se dedica a pensar en ellos, menos se tiene para hacer algo verdaderamente útil, como analizar las causas de la adicción.

### NO SE CENTRE EN EL COMPORTAMIENTO ADICTIVO

Prestar mucha atención al comportamiento adictivo en sí mismo no es un uso productivo del tiempo. En el momento en que se cae en la adicción, el impulso es generalmente demasiado poderoso como para manejarlo. A continuación se expone un caso que ilustra el problema:

## JAMES

James no podía dejar de comprar billetes de lotería. Tenía una tienda favorita donde comprarlos, una que le gustaba porque cada semana colgaban un nuevo cartel en el que indicaban cuánto dinero había ganado la gente que había comprado lotería allí. Su ludopatía había sido terrible para él. Para empezar, no era un hombre adinerado, así que no podía permitirse perder los cientos de dólares que invertía torpemente cada vez. Estaba decidido a parar. Así que trazó un elaborado plan.

En primer lugar, evitaría su tienda favorita, que estaba cerca de su apartamento, dando un rodeo al volver a casa del trabajo, desde la parada del autobús. En segundo lugar, cuando no tuviera más remedio que ir a la tienda a comprar algunas cosas imprescindibles (no tenía coche, así que le resultaba difícil comprar en otra parte), pensaba mantenerse lejos de la mesa que se usaba para rellenar los billetes de lotería. Por si eso no funcionaba, procuraba llevar encima una lista donde había apuntado las cantidades que había perdido en cada una de las cuatro semanas previas y estaba resuelto a mirarla antes de comprar el billete.

Su sistema le funcionó a la perfección durante dos días.

El tercer día, fue a la tienda a comprar leche. Se dirigió directamente a la mesa de lotería, rellenó un billete con su número favorito, lo entregó en el mostrador, hizo que le sellaran el boleto en la máquina detrás del mostrador y pagó. Más tarde, cuando le preguntaron qué se le había pasado por la cabeza, dijo: «Simplemente, pensé: "A la mierda, voy a comprar este billete"».

Tras su experiencia en la tienda, James redobló sus esfuerzos. Cambió por completo su ruta. Encontró otro colmado en el que comprar, donde no se vendía lotería. Le fue bien durante un tiempo, pero seguía pensando en jugar a la lotería y se dio cuenta de que cuando no lo hacía se sentía ansioso e irritable. Un día o dos después, mientras estaba en el nuevo colmado, se detuvo a comprar un paquete de cigarrillos. No había fumado en diez años, pero, cuando se encendió el cigarrillo, se dio cuenta de que se le aliviaba toda la tensión corporal. Fue maravilloso. De hecho, le aliviaba la tensión tanto como comprar billetes de lotería. Al cabo de una semana, fumaba un paquete al día.

Varias semanas después, fue a visitar a su médico para una revisión rutinaria.

—Me encuentro bien, doctor —dijo cuando se dieron un apretón de manos.

Su médico sonrió.

—Me alegra oír eso.

Entonces el médico procedió a las preguntas habituales en sus consultas: problemas con la cabeza, los ojos, la nariz, la garganta, el corazón, la respiración, etc. James respondió rápidamente: no, no, no, bien, bien. Todo iba como la seda hasta que le preguntó si fumaba. El médico se quedó de piedra.

—Pensaba que usted no fumaba —dijo.

—Sí, bueno, no solía, pero acabo de empezar.

El doctor lo miró sorprendido.

—Por Dios santo, ¿por qué?

James se encogió incómodo.

—No sé —respondió finalmente.

Tal y como ejemplifica la experiencia de James, otra razón por la que no merece la pena centrarse demasiado en el acto adictivo en sí mismo es que puede cambiar. Sabemos que la forma particular de una adicción es solo un desplazamiento —una acción que proporciona una sensación de poder frente a una situación de indefensión— y que ese desplazamiento puede variar. James se había preparado lo mejor que había podido para evitar jugar a la lotería, pero no se había dado cuenta de cómo había caído en la adicción al tabaco.

Por último, centrarse en el comportamiento adictivo en sí mismo es insensato porque, simplemente, no reside ahí el problema. Durante el siglo pasado, se ha visto la adicción y la forma que adoptaba —el comportamiento— como el enemigo. Incluso en la actualidad, algunos tratamientos consideran el comportamiento adictivo como el enemigo que hay que eliminar. Sin embargo, es una concepción errónea. Dado que el comportamiento adictivo es solo un síntoma, hay que mirar más allá y examinar el momento previo a realizarlo, un punto más cercano a la causa de la conducta que a la conducta en sí misma.

Por supuesto, si usted tiene alguna adicción, intentar detenerla no supone ningún problema. Desde luego, si consigue dejar de beber tras tan solo una copa, las consecuencias de beber se reducirán; si puede dejar de apostar tras perder la primera vez, reducirá sus pérdidas; y si logra comer solamente un trozo de pastel, su salud mejorará. Todo eso es fantástico, pero contenerse una vez no modifica de raíz los procesos de pensamiento y emocionales que conducen a la acción. No es la solución a su adicción. Si nuestro objetivo es acabar con una adicción, y no luchar con ella toda la vida, debemos examinar qué se esconde tras ese comportamiento.

La capacidad de detenerse en plena conducta adictiva, aunque obviamente limita el daño, no sirve para predecir qué ocurrirá en el futuro. Los alcohólicos a menudo se prueban a sí mismos que pueden tomar «solo una copa», pero posteriormente superan todos los límites. Así que es magnífico que pueda contener su comportamiento adictivo;

ahora bien, asumir que por ser capaz de detenerse una vez podrá contenerse siempre sería peligroso. De hecho, las personas que no llegan a entender el porqué de la necesidad de recurrir a esas conductas adictivas son altamente vulnerables a las recaídas. Si no puede detenerse en plena conducta adictiva, no crea que es débil o que no podrá controlar su adicción. Ese hecho solo demuestra que todavía no ha averiguado las razones de su adicción y cómo llega a caer en ella. ¡No se preocupe, solo estamos en el paso 3!

## EXAMINE SU COMPORTAMIENTO HASTA DAR CON EL MOMENTO CLAVE

Como hemos visto, la acción adictiva es solo el paso final de una serie de pensamientos impulsivos. De hecho, todas las acciones vienen precedidas por ideas, sentimientos y, en ocasiones, comportamientos que llevan al resultado final. Conocer las paradas de ese camino le ayudará a encarar el comportamiento final antes, en un punto en el que el impulso adictivo sea menos intenso. A continuación se ofrece un ejemplo.

### MARJORIE

Marjorie Fuller contaba con el amor de toda su familia. A los cuarenta y dos años, no se había casado nunca, pero se consideraba afortunada por tener una estrecha relación con sus hermanos y hermanas. De hecho, como la mayor de cinco hermanos siempre había sentido que le correspondía la función de velar por la felicidad y la buena relación entre sus hermanos menores. Al margen de que fuera una idea realista o no, aun siendo adulta siguió pensando que era su obligación. Siempre que había una reunión familiar, se encargaba de planearlo todo. Tenía una casa suficientemente grande para hospedar a todo el mundo y, cuando alguien se quedaba a dormir, se aseguraba de ser la primera en levantarse para preparar el desayuno. Después de comer, animaba a los demás a salir al patio trasero a sentarse y disfrutar del buen tiempo mientras ella se ocupaba de limpiarlo todo.

A veces, en ocasiones anteriores, su hermana menor solía ofrecerse a ayudarla a limpiar, pero Marjorie insistía en que ella podía ocuparse de todo. Después de un tiempo, sin embargo, incluso esa hermana dio por sentado que Marjorie quería hacerlo todo y dejó de intentar ayudar. Los dos hermanos varones de Marjorie siempre habían asumido esta situación desde que eran niños, y ahora, ya adultos, sus esposas sonreían y daban las gracias a Marjorie por ser una anfitriona tan amable, pero parecían alérgicas a los conceptos de lavar los platos, comprar, planificar o cocinar.

La propia Marjorie también creía que quería servir a los demás.

«Está mal ser egoísta», solía decir. Si le preguntaban sobre el tema, respondía: «¿Qué tipo de mundo sería este si la gente solo se preocupara de sí misma?». La idea de que pudiera haber una posición intermedia entre dedicarse a servir a los demás y prestar, al menos, cierta atención a sus propios deseos no parecía habérsele ocurrido. Marjorie parecía asumir con comodidad su papel de cuidadora. En su cabeza tenía claro que estaba viviendo como debía, de la manera adecuada.

Sin embargo, no todo estaba bien en su mundo, y la señal más evidente de ello era que Marjorie consumía una enorme cantidad de píldoras. Tenía provisiones de Xanax, Valium y Klonopin que le habían recetado varios doctores a lo largo de los años, y, por supuesto, se había asegurado de que ninguno de los médicos se enterara de las pastillas que le habían recetado sus colegas. Las tomaba siempre que se notaba «nerviosa». Paradójicamente, todos sus esfuerzos por cuidar de los demás daban como resultado que sus amigos y su familia consideraran que era poco de fiar cuando se trataba de cumplir con sus compromisos. A menudo estaba nerviosa y deprimida. Habían tenido que hospitalizarla en dos ocasiones, la primera después de caerse desplomada en el suelo en estado de *shock* y la segunda, tras tener un ataque. (Se había quedado inconsciente después de perder la cuenta de las pastillas que ya había tomado. Su ataque había tenido lugar tras sufrir el mono por dejar de tomar pastillas abruptamente.)

Marjorie era muy consciente de su problema con las pastillas, pero lo consideraba principalmente un fracaso personal por ser incapaz de hacer las cosas bien. Cuando se le preguntó sobre su abuso de pastillas, dijo: «No debería hacerlo. Lo sé. Hago daño a otras personas. Cuando no pude acompañar a mi hermana a comprarse un nuevo sofá, me sentí fatal. Tuvo que ir a comprarlo sola. Y lo odia. ¿Qué clase de hermana soy?».

Evidentemente, Marjorie era consciente de que su abuso de pastillas también le creaba problemas a sí misma, algunos serios. Pero les restaba importancia. Esos problemas solo la dañaban a ella, ¿y a quién le importaba eso en realidad?

Un cálido fin de semana de septiembre, reunió a su familia en su casa otra vez. En aquel momento llevaba un par de semanas sin tomar pastillas y se sentía bastante bien. Siempre le resultaba emocionante planear cosas. Le gustaba imaginar quién querría hacer qué, o qué querrían comer (tenía la costumbre de preparar varias opciones para cada comida, como en un restaurante), y los días previos se dedicaba a comprar y a ocuparse de los pequeños detalles. Sus hermanos, con todos sus cónyuges y niños, llegaron el viernes por la tarde y se quedaron a cenar esa noche, desayunaron, comieron y cenaron el sábado, y el domingo hicieron un *brunch*. Preparó juegos y actividades para todo el fin de semana hasta última hora del domingo. Cuando todo el mundo se fue, ella sonrió y se despidió. «Me parece que se lo han pasado muy bien», pensó mientras estaba de pie en su porche delantero, antes de volver a entrar en casa.

Fue directamente al botiquín del baño, desenroscó la tapa de uno de los botes de medicinas y se echó unas cuantas píldoras ovaladas en la mano, se metió seis en la boca, se sirvió un vasito de agua y se las tragó. A lo largo de las seis horas siguientes, se tomó cuatro más y cayó en un profundo sueño.

El estricto sentido de la obligación de Marjorie de cuidar de otras personas era como vivir en una prisión. No es fácil intentar ser una santa, y eso era exactamente lo que se imponía a sí misma. Puesto que expresar sus propias necesidades o limitar la cantidad de cosas que hacía por los demás era moralmente inaceptable para ella, estaba atrapada.

Sin embargo, en alguna parte de su interior se escondía una tormenta de resentimiento por vivir en esa trampa, que no podía o no quería ver. Tenía que explotar por alguna parte y, cuando se tomó las pastillas a última hora del domingo por la tarde, finalmente lo hizo. Cuando estaba de pie delante del botiquín era demasiado tarde para detener la explosión.

Marjorie creía que tomarse las pastillas era una especie de ocurrencia tardía tras el fin de semana, pero no era así. En varias ocasiones, mientras atendía a sus invitados el viernes y el sábado, se le había pasado por la cabeza la idea de tomar píldoras. Había mantenido bajo control esas ideas mientras sus huéspedes estaban allí. Solo las recordó mucho después, cuando se le preguntó concretamente si había pensado en tomar pastillas mientras se ocupaba de sus invitados.

Claramente, la idea de recurrir a las pastillas no era posterior. No había tomado pastillas durante el fin de semana, y ni siquiera había considerado seriamente hacerlo. Ahora bien, la idea estaba allí, y eso es lo que verdaderamente cuenta al tratar una adicción.

¿Y si hubiera prestado atención a su idea? Quizás todo podría haber cambiado. En lugar de ir directamente al botiquín después de despedirse el domingo por la tarde, y seguir el impulso que había tras la idea de tomar una pastilla justo entonces, tal vez Marjorie habría sido capaz de reflexionar sobre por qué pensaba en drogarse en ese momento. Como discutiremos más adelante en este libro, habría tenido la oportunidad de pensar en qué sabía sobre su adicción y, por tanto, entender su necesidad de tomar pastillas. Y si pudiera haber reflexionado sobre ello antes de obligarse a seguir sirviendo a los demás, a entretenerlos, a ser una anfitriona agradable de nuevo, podría haber tenido una oportunidad de detener la concatenación de episodios que causaba el aumento de la presión que conducía a la abrumadora compulsión de tomar medicamentos.

Ahora bien, vamos a fijarnos en los hechos anteriores. La idea de tomar píldoras no se le había ocurrido por primera vez mientras entretenía a sus huéspedes durante ese fin de semana, sino que el viernes por la mañana, antes de que nadie llegara, mientras preparaba la casa, había pensado en tomar píldoras. En cuanto se le había cruzado la idea por la cabeza, se había imaginado intentar atender a sus huéspedes drogada. Estaba

decidida a no ponerse en evidencia de nuevo, pero no llegó a considerar qué podía significar su idea, o incluso que podría ser útil sopesar los motivos que escondía. De hecho, Marjorie creía que pensar en drogarse era peligroso y estaba mal. Lo más apropiado era alejar esas ideas de su mente lo más rápido y con el mayor ahínco posible.

Desde luego, Marjorie desperdició una oportunidad de manejar su impulso adictivo, incluso antes de que sus huéspedes llegaran el viernes. Entonces, ¿era ese el punto óptimo en el que podría haber centrado su atención en sus propios pensamientos? No. La primera vez de verdad que había pensado en tomar pastillas no había sido ese viernes, ni siquiera el jueves, sino el miércoles, cuando empezó a planear las compras que debía hacer para el fin de semana, cuatro días enteros antes de tomar una sola píldora. Fue cuando se sentó en la mesa de la cocina y, con su habitual organización, se dispuso a escribir en un cuaderno una lista de las cosas que tenía que hacer. El proceso que culminaba en una acción adictiva el domingo había empezado el miércoles.

Imaginemos qué podría haber hecho Marjorie si hubiera prestado atención a ese primer momento. En ese punto, el impulso adictivo era menor, así que estaba en la mejor posición para reflexionar sobre ello. Podría haber tomado dos decisiones críticas.

En primer lugar, desde una perspectiva práctica, todavía tenía opciones sobre cómo manejar el fin de semana. ¿Había alguna manera de hacerlo todo de forma más sencilla para no acumular en su interior toda esa rabia nacida de la trampa en la que estaba a punto de caer? (Volveré a este punto después.)

Algo que es igual de importante es que en ese primer momento tuvo la oportunidad de comprender su adicción de una nueva manera. ¿Por qué? Porque en ese momento se encontraba más lejos de su comportamiento adictivo, y, por tanto, estaba más cerca de la causa de su adicción. El acto, sea beber, tomar pastillas, comer o consumir pornografía de forma compulsiva, es siempre el final de la cadena de causalidad. El primer eslabón de esa cadena es la idea de realizarlo.

**El momento clave de una adicción es aquel en el que se nos pasa por primera vez la idea por la cabeza, cosa que puede ocurrir horas o incluso días antes de que se produzca el comportamiento adictivo.**

Como en el caso de Marjorie, reconocer este momento clave puede no ser tan simple. Aquí ofrezco un ejemplo diferente:

### BRIAN

Brian tenía adicción al sexo y lo sabía. Se dedicaba a ver pornografía en su ordenador durante varias horas al día. Por desgracia, también tenía que acudir a su trabajo fijo

como investigador en una biblioteca todos los días, lo que significaba que su empresa, una universidad importante, no era el centro de su atención. Brian tenía que pasar evaluaciones cada seis meses, pero como no conseguía tener suficiente trabajo hecho a tiempo para cada una de esas evaluaciones, su jefe había aumentado su frecuencia. Ahora controlaban el trabajo que Brian realizaba cada mes. Sabía que se movía en un terreno peligroso, y si lo perdía sería su tercer *strike*. Ya había perdido otros dos buenos trabajos por culpa de su baja productividad, debida también a su adicción a la pornografía.

Brian era un hombre muy inteligente y eso le ayudaba a mantener los trabajos durante cierto tiempo. Sus jefes seguían dándole el beneficio de la duda porque veían que sabía hacer el trabajo y creían en su potencial. De hecho, más de uno de sus jefes habían intentado llevarlo a un aparte y preguntarle si tenía algún problema en casa que pudiera estar distrayéndolo, o si necesitaba tomarse algún tiempo de descanso. La realidad era que la incapacidad de Brian de completar una tarea a tiempo y seguir con la siguiente resultaba un completo misterio para quienes lo contrataban.

Para Brian no era ningún misterio, por supuesto, y había probado de todo para limitar las horas que dedicaba a ver pornografía. Su defensa primaria a la adicción estaba en tratar de ir un paso por delante. De hecho, era una buena idea, como ya hemos visto en el caso anterior de Marjorie. Detectar el proceso adictivo en sus primeras fases es difícil, pero lo que Brian consideraba adelantarse a la adicción radicaba en detectar pronto la necesidad y acabar con ella. De hecho, pensaba que su adicción era como un bicho y que su trabajo consistía en exterminarlo. Cuando tenía veintitantos años, había vivido en un apartamento colonizado por cucarachas. Se había acostumbrado a merodear por el apartamento furtivamente antes de irse a la cama cada noche, con un bote de insecticida en cada mano, dispuesto a aniquilar cualquier cosa que se atreviera a aparecer. Si podía pillarlas en cuanto aparecieran, creía que podría evitar que se adueñaran del lugar. Este procedimiento no parecía disminuir la población de insectos, pero eso no disuadía a Brian. En realidad, le gustaba bastante la idea de que estaba plantando cara a los invasores y dibujando una línea en la arena. Eran numerosas y desagradables, pero él resultaba un tipo duro.

Este proceso tampoco funcionaba bien para su adicción. Durante los primeros días después de una evaluación, Brian normalmente trabajaba un poco mejor; pero tras el segundo día de mantenerse centrado, se decía: «Muy bien, esta vez estaré preparado antes de que me pille». Respiraba profundamente y fruncía el ceño. «Muy bien, estoy listo. ¡Mañana, nada de porno!» Aguantaba la respiración durante un momento, y ponía una mirada que habría sido capaz de asustar a cualquier enemigo, fuera un insecto o un sitio web de pornografía. Sin embargo, el día siguiente en el trabajo estuvo navegando por varios de los sitios de pornografía que llevaba visitando cuatro años. Después, volvió

a sentirse derrotado. Quizás no era tan duro como pensaba, se decía para sus adentros con tristeza.

El problema de Brian era que no reconocía el momento clave como lo que era. Pensaba que estaba un paso por delante en el juego cuando afirmó que no iba a caer en la tentación de ver pornografía. Lo que se le escapaba era que cuando decidía no ver pornografía ya estaba pensando en verla. Su idea de «esta vez estaré preparado» era un poco como cerrar la puerta del granero una vez que las vacas ya hubieran salido. Pensaba que expresar su determinación le impediría recaer. En realidad, ese resultaba el momento clave de su adicción; tenía que escucharse a sí mismo, darse cuenta de que ya había dado el paso 1, y analizar por qué su proceso adictivo había empezado una vez más.

Brian creía que podía vencer su adicción siendo más astuto y mostrándose firme, pero la adicción no era el enemigo.

No tenía enemigo alguno.

Lo que tenía era una necesidad de ver pornografía, un síntoma que podía comprenderse y dominarse. En lugar de luchar contra él como si fuera un bicho, debía verlo como una parte de sí mismo, aprender de él, comprenderlo y encontrar maneras de manejarlo. Localizar ese momento clave habría sido su primer paso.

A veces, encontrar e identificar el momento clave es especialmente difícil. Aquí propongo un breve ejemplo:

## STEVEN

Steven padecía alcoholismo. Había decidido dejar de beber en muchas ocasiones, pero nunca era capaz de atenerse a su decisión. Un sábado buscaba en el frigorífico algo que comer. Cogió las llaves y salió al coche. Había un par de supermercados a poca distancia en coche. El más cercano estaba a unos pocos minutos de distancia, pero lo comparó mentalmente con otro que había en un gran centro comercial. «Probablemente necesitaré otras cosas, así que echaré un ojo mientras esté allí», pensó. Después de tomar esa decisión, asintió aunque estaba solo.

Steven conocía ese centro comercial. Compró rápidamente unas cuantas cosas en el supermercado, después salió para dar un paseo por las otras tiendas. Sabía que había una tienda de licores al final del pasillo, justo a la derecha. Caminó hasta allí, compró una botella de su marca habitual de whisky, volvió por el mismo camino, cruzando el supermercado hasta su coche, y condujo a casa. Cuando llegó, dejó a un lado la comida y la botella y se sentó delante de la televisión para ver el partido de béisbol. En la tercera entrada, se había levantado, había abierto la botella y se había servido el primero de los vasos de whisky que se tomaría ese día.

Entonces, ¿cuál era el momento clave de la adicción de Steven? Debía de haber pensado en recorrer ese pasillo hasta la tienda de licores antes de hacerlo. Quizás esa idea marcaba el momento clave. O tal vez había tomado la decisión de salir por el pasillo que llevaba a las tiendas, en lugar de dar media vuelta y volver directamente al coche. No, ese no podía ser el momento clave, puesto que había elegido ese supermercado precisamente porque quería ver otras tiendas. El plan desde el principio había sido pasar por otras tiendas. Salir del supermercado por el centro comercial no era el momento clave. Steven había tomado la decisión antes incluso de salir de casa.

Exacto.

El momento clave de la adicción de Steven ese día se había producido mucho antes de llegar a la tienda de licores o al supermercado. Ni siquiera había sido en un momento en el que pensara en beber. Fue cuando decidió ir al supermercado que estaba cerca de la tienda de licores. En ese momento, había dado el primer paso para acabar cayendo en la bebida un par de horas después.

Steven había sido capaz de ocultarse a sí mismo el primer paso clave, porque, al contrario que Marjorie y Brian, nunca planeaba conscientemente beber. Se inventaba una explicación para haber ido a la tienda de licores (lo racionalizaba) sin llegar a ser consciente de la razón por la que elegía ir allí.

Así que debemos hacer una pequeña modificación de la regla para los momentos clave:

**El momento clave de la cadena de pensamientos, sentimientos y actuaciones que conducen a un comportamiento adictivo puede ser una decisión de llevar a cabo una acción que le acerque más al comportamiento adictivo, en lugar de una idea consciente del acto adictivo en sí mismo.**

Como nunca pensamos concretamente en el acto adictivo, puede resultar difícil localizar ese momento clave. Para verlo claramente, Steven y todas las demás personas cuyas historias hemos conocido en este capítulo tendrían que reconocer los mecanismos tras los que se ocultan sus auténticas motivaciones. Las formas en las que la gente se engaña a sí misma pueden denominarse estilos defensivos. Conocer su propio estilo defensivo es una herramienta esencial para evitar recorrer a ciegas el camino a la adicción. Desarrollar este mecanismo es el siguiente paso para acabar con la adicción.

## PASO 4

*Estrategias para evitar ver la adicción que se padece*

En el capítulo anterior, vimos que hay un momento clave en la adicción: cuando se piensa por primera vez en la idea de realizar ese acto adictivo. También hemos visto que este momento es difícil de localizar porque el adicto puede convertirse en un experto en evitar tomar conciencia de él.

También es probable que uno pueda ocultarse pasos ulteriores en el camino hacia el acto adictivo. El momento clave de Marjorie, por ejemplo, tuvo lugar mucho antes de tomarse las pastillas, cuando estaba sentada en la mesa de su cocina el miércoles, planeando la fiesta para el siguiente fin de semana. Así, aun después de haber evitado la idea de tomar pastillas el viernes y el sábado, acabó haciéndolo el domingo. Siempre que había tenido esos pensamientos, se los había quitado de la cabeza, pero cada una de esas veces era una oportunidad para reconocer que se precipitaba hacia la adicción antes de que la necesidad la abrumara.

¿No habría sido mejor que Marjorie hubiera tenido un modo de saber que estaba a punto de recaer en su adicción, aunque se esforzara por ignorarla? Ojalá conociera algún síntoma o señal que pudiera alertarla . . .

En realidad, todo el mundo experimenta sus propias señales que le indican que se dirige a una recaída. Por supuesto, los signos de una persona pueden ser diferentes de los de cualquier otra persona. Pero basta con conocer las propias señales.

Esos signos no están a su alrededor. No se trata de encontrarse en una situación en la que las probabilidades de tomar drogas, jugar o comer compulsivamente sean altas. Los tipos de señales de los que he hablado no están a su alrededor, sino en su interior. Son formas de manejar su ansiedad.

Cada persona tiene una manera habitual de tratar la ansiedad, el miedo, la ira y otros sentimientos. Estas defensas emocionales son básicamente aspectos permanentes de su

personalidad: técnicas que adoptamos en una fase temprana de nuestra vida para manejar las emociones. Como estas técnicas están tan asentadas, cuando se identifican, pueden usarse como indicadores o incluso señales de aviso.

En el caso de Marjorie, conscientemente, es decir, de forma intencionada, intentaba alejar sus pensamientos de tomar pastillas, pero ese no era el único momento en el que había hecho algo así. En realidad, era una de sus principales técnicas para manejar las ideas que ella creía que no debía tener. Cuando se había sentido atraída hacia ciertos hombres a los que consideraba inadecuados para ella, se había comportado de la misma manera. Cuando se había descubierto imaginándose en una relación con ellos, apartaba esos pensamientos de su cabeza, cosa que no funcionaba mucho mejor que sus intentos de alejar la idea de tomar pastillas. Ahora bien, lo importante es que estaba usando la misma técnica.

Pongamos que, hace algunos años, Marjorie confió a una amiga que eso era lo que hacía cuando intentaba evitar su atracción hacia ciertos hombres. Así pudo ser la conversación que mantuvieron. Ambas mujeres se sentaron en una cafetería y pidieron un par de cafés.

Fran: Marjorie, pareces distraída.

Marjorie: Sí, lo estoy. Tengo un día ocupado. Mmm, este café huele bien. Ah, por cierto, vi a ese chico del que te hablé, Gary. No me siento muy cómoda con él.

Fran: Vaya, por la forma en que me hablabas de él me dio la impresión de que le gustabas.

Marjorie: No digas eso. No quiero gustarle.

Fran: ¿Por qué no?

Marjorie: Porque no es el adecuado para mí. Somos diferentes en todos los sentidos.

Fran: Ya, ya me lo habías dicho, pero tenía la impresión de que estabas interesada.

Marjorie: No, ni siquiera quiero pensar en ello.

Fran *(tomó un trago de café y después volvió a dejarlo)*: Eso es más fácil de decir que de hacer.

*(Marjorie mira distraída a su alrededor, a las otras mesas de la cafetería.)*

Fran: Sabes, probablemente es Gary quien te tiene tan distraída.

Marjorie: No, en absoluto, solo tengo un día ocupado.

Fran: ¡Siempre dices eso! Me preocupas. ¿Y si te gusta de verdad? Deberías prestarle un poco de atención.

Marjorie: Mira, me lo he quitado de la cabeza. Así sin más.

Fran: ¿Y cómo haces eso?

Marjorie: ¿A qué te refieres?

Fran: ¿Cómo «te lo quitas de la cabeza»? Yo nunca he podido hacer algo así con un

chico que me gusta.
Marjorie: Simplemente me obligo a no pensar en ello. Es autocontrol.
Fran *(se ríe)*: ¿Simplemente te obligas a ti misma a no pensar en ello? ¿Y funciona?
Marjorie: Por supuesto que sí.
Fran: No sé, Marge. No creo que sea posible.
*(Marjorie se queda pensativa un rato.)*
Marjorie: Bueno, a mí me funciona. *(Hace una pausa.)* Al menos por un tiempo.
Fran: ¡Claro! Y por eso te distraes, porque realmente no ha desaparecido.
Marjorie *(se encoge de hombros)*: Quizás.

¿Y si Marjorie se tomara los comentarios de su amiga en serio? ¿Y si prestara atención de verdad al hecho de que procurara olvidarse de aquellas ideas que realmente le importaban solo porque le parecían inapropiadas? Tal vez también notaba que intentar ignorarlas no funcionaba demasiado bien. De hecho, cuando Marjorie decía que tenía un día ocupado, era completamente cierto. De lo que no era consciente era de que procuraba no pensar en lo que le importaba de verdad, cosa que puede ser, además de un factor de distracción, agotadora.

Si Marjorie conociera su tendencia a apartar de su pensamiento las ideas que le resultaban incómodas, el fin de semana en que abusó de las pastillas podría haber sido muy diferente. La semana previa a la visita de su familia, cuando pensó en tomar pastillas y se esforzó por apartar esa idea de su cabeza, pudo haberse detenido en seco.

«¡Estoy haciéndolo otra vez! —podría haber pensado—. Intento bloquear mis pensamientos. Sé qué significa eso. Tengo que prestar atención a esta idea que intento mantener alejada de mi mente. No es una idea que desaparecerá sin más. Es importante. Si no pienso en ello, quizás consiga enterrarlo, pero no se desvanecerá. Volverá a causarme problemas.»

En lugar de darse apenas cuenta del momento clave que la llevaba directamente a las pastillas, Marjorie lo habría reconocido como lo que era.

Los modos de defensa varían; la gente tiene métodos muy diferentes de crear «puntos ciegos». Consideremos otro caso que vimos en el último capítulo:

Steven racionalizó que necesitaba ir al supermercado de un centro comercial, y pensó que necesitaba otras cosas que podía comprar allí, pero, en realidad, eligió ese supermercado porque el centro comercial tenía una tienda de licores. No podía reconocer el momento clave de su camino a su adicción porque estaba enterrado en su racionalización. Steven a menudo usaba racionalizaciones cuando se sentía impulsado a hacer algo que le causaba recelo.

Era un gran fan del fútbol americano; durante la temporada, veía los partidos universitarios los sábados, y los de la NFL, el domingo. Fue uno de los muchos factores

que habían provocado su divorcio seis años antes. Durante su matrimonio, a menudo se encontraba dividido entre el deseo de no enfrentarse a su mujer y ver sus amados partidos. En más de una ocasión, se acercaba a la televisión y cambiaba de canal: «Solo quiero ver cómo van», decía siempre a su mujer. A pesar de su larga experiencia con su propio comportamiento, continuamente se convencía a sí mismo de que aquello era cierto, que solo iba a comprobar el resultado.

A su mujer, sin embargo, no la engañaba con esa racionalización.

—Te vas a quedar ahí sentado a verlo entero —decía ella.

—No, no, solo quiero ver cómo va el partido —respondía invariablemente Steven.

Unos pocos minutos después, su mujer le gritaba:

—¿Todavía no has visto cómo van?

Steven dudó.

—Bueno, sí, pero ya es casi la media parte. Solo quiero ver qué ocurre antes de que acabe. Solo quedan cinco minutos de reloj.

Su mujer, que no entendía nada de fútbol y no podía importarle menos, sí que sabía, sin embargo, que cinco minutos de partido podían significar quince o más minutos de tiempo televisivo. También sabía que Steven lo sabía, pero hablar con él sobre el tema nunca servía de nada, al menos no en el calor del momento. La capacidad de Steven de racionalizar lo que sus impulsos lo llevaban a hacer era una característica permanente de su matrimonio, y fue un factor en su decisión final de divorciarse.

Ahora bien, ¿y si Steven comprendiera cómo funcionaba su mente? ¿Y si se hubiera tomado tiempo para pensar en el modo en que manejaba situaciones como ver partidos de fútbol? Podría haberse dicho: «Sé que puedo convencerme para hacer lo que me apetece, incluso cuando sé que no es lo mejor. El problema es que soy listo. Puedo hallar razones realmente convincentes para hacer cosas, pero seamos honestos, esas razones son chorradas. Son excusas para realizar lo que iba a hacer de todos modos».

Si Steven hubiera tenido esa conversación consigo mismo, habría ido al centro comercial mejor preparado. Si hubiera sido consciente de su alcoholismo, podría haber anticipado que hallaría alguna racionalización para comprar alguna bebida. Como Marjorie, podría haberse preparado para enfrentarse al momento clave antes de dejarse llevar por el impulso que le hacía beber.

A continuación ofrezco un par de ejemplos más en los que conocer el estilo defensivo propio podría ayudar a pillar la adicción en su momento clave:

## KEVIN

Kevin Lewis se enorgullecía de su capacidad de analizar las cosas con sutileza. Cuanto más difíciles se ponían las cosas, más se apoyaba en su pensamiento.

Se consideraba una tortuga. Cuando el peligro acechaba, escondía la cabeza y sopesaba la situación durante el tiempo necesario hasta estar seguro de haber examinado todos los aspectos. Quienes estaban a su alrededor se maravillaban por su capacidad para mantener la calma. De hecho, era la persona perfecta a la que recurrir cuando todo el mundo se dejaba llevar por el pánico. Y como encargado del pequeño departamento de su empresa a menudo tenía que resolver problemas. La desventaja era que tardaba bastante en llegar a conclusiones. En ciertas ocasiones, algo de pánico habría ayudado. No parecía oír a nadie cuando le recordaban que el tiempo pasaba. Kevin se retiraba en parte por una razón que conocía: se le daba bien reflexionar y necesitaba paz y tranquilidad para hacerlo. También se sentía motivado para esforzarse en averiguar cómo solucionar los problemas, ya que se sentía bien consigo mismo cuando los resolvía. Era una importante parte de su autoestima.

Sin embargo, eso también significaba que cada vez que se le planteaba un problema, era una amenaza. Si no podía resolverlo, su autoestima sufría. Esa era una razón más profunda de su lentitud. Tenía que repasar las ideas una y otra vez mentalmente para asegurarse de que no se le escapaba nada antes de enseñárselas al mundo. Cuando la gente se mostraba impaciente con él, la ignoraba, porque lo importante era hallar la solución correcta.

Kevin siempre se había mostrado distante con los demás. A la mayor parte de gente le caía bien, pero nadie podía decir que tuviera una relación de amistad. En el mejor de los casos, cuando estaba menos ansioso, podía bromear con colegas y estar relajado. Sacaba la cabeza del caparazón. Sin embargo, tenía asuntos más profundos sobre sí mismo, y no podía permitir que la gente llegara muy lejos. La amenaza que suponía para su autoestima el miedo a no resolver correctamente los problemas era un ejemplo de la vulnerabilidad que subyacía tras su apariencia tranquila. A pesar de su calma exterior, Kevin a menudo estaba ansioso. En su interior, se veía frágil y débil, incapaz de ejercer control alguno en el mundo que lo rodeaba. Había llegado a pensar en sí mismo como una tortuga no solo porque podía encerrarse en sus pensamientos cuando se sentía amenazado, sino también porque creía necesitar un caparazón. Siempre había una amenaza.

Kevin era un jugador compulsivo. Apostaba igual que vivía el resto de su vida: buscaba soluciones. Apostaba sobre todo en carreras de caballos y siempre se esforzaba por saber todo lo posible sobre cada caballo. Sabía cómo corría en malas condiciones y en pistas duras. Sabía si era mejor en largas distancias o en las cortas. Lo sabía todo sobre los jockeys. Sabía tanto como podía saberse sin pasearse por las cuadras y examinar a cada animal.

Por desgracia, a pesar de todo su conocimiento, Kevin perdía dinero habitualmente en las carreras. Había un par de razones realistas para ello. En primer lugar, era un

acontecimiento deportivo. Si el resultado pudiera predecirse con fiabilidad, no habría habido necesidad de correr la carrera. Y lo que es más importante: apostaba contra los pronósticos que se establecían de acuerdo con cómo se distribuían apuestas. Cuando los favoritos corrían, la mayoría de personas apostaba por ellos, de manera que había apuestas poco favorables: siempre podía perderse todo lo que se apostaba, pero si se ganaba, las ganancias eran miserables. Entre el riesgo de que las cosas no salieran según lo esperado y las apuestas sobre seguro, perder dinero por el camino era fácil.

Sin embargo, Kevin tenía incluso más pérdidas que otros, porque apostaba compulsivamente. Tenía que apostar, lo que interfería con su habitual buen juicio. Apostaba más de lo que podía permitirse, y la desesperación crecía, y apostaba más, así que seguía perdiendo.

Había intentado parar. Durante un tiempo lo consiguió. No fue al hipódromo y no leyó la sección diaria de las carreras ni los resultados en los periódicos. Se sentía mejor y su vida mejoraba porque no perdía dinero.

Entonces ocurrieron un par de cosas. En primer lugar, tuvo un grave problema en el trabajo. Su jefe, el director de la sección, quería hacer un cambio organizativo que exigía que Kevin redujera su departamento y se fusionara con otro. No estaba claro quién dirigiría el nuevo departamento combinado, pero se suponía que Kevin y su homólogo en el otro departamento tenían que trabajar juntos durante el proceso. Cada uno se ocuparía de reducir el personal a su cargo, al mismo tiempo que se coordinaban para asegurarse de que el departamento combinado final tendría gente con las habilidades necesarias.

A Kevin le gustaba resolver problemas, pero solo cuando podía hacerlo a su manera, es decir, solo; pero tener que trabajar con alguien más y que poseía el mismo poder —especialmente alguien que tenía a su propia gente que proteger y su propia agenda para el departamento combinado— lo atormentaba. En estas circunstancias, Kevin no podría poner en marcha sus propias soluciones. Aun así, hacerlo era muy importante para él. Implicaba que tenía el control, que era capaz de manejar las cosas, y que era un hombre altamente competente que podía manejar cualquier amenaza.

Se mostró más retraído de lo normal. En lugar de trabajar con su colega, se sentaba en su oficina para buscar una manera de controlar el resultado. No había forma de hacerlo. El problema era que tenía que realizar un esfuerzo coordinado, e inevitablemente llegar a acuerdos. Cuanto más trabajaba Kevin, más se obsesionaba con resolver el tema. La tortuga estaba completamente dentro del caparazón.

Kevin nunca había prestado mucha atención ni a su larga historia de alejarse de los demás para resolver los problemas por su cuenta ni a su manera de manejar la ansiedad. Ser como era parecía una forma razonable de vivir.

Si hubiera sido consciente de que su introspección era un patrón defensivo para manejar la ansiedad, en lugar de un método sensible de resolver las cosas, entonces, el

grado inusual de distancia que estaba creando habría sido como ondear una bandera roja. Habría sido consciente del problema, y se habría detenido el tiempo suficiente para comprender qué significaba: que estaba bajo un gran estrés. Sabía que su estrés estaba relacionado con la fusión, por supuesto. Sin embargo, podría haberse dado cuenta de que bajo ese grado de introversión se escondía algo más que los problemas reales que creaba la fusión. Podría haber sido capaz de ver qué le molestaba aparte de la fusión en sí misma. Y, si se hubiera conocido mejor, podría haberse dado cuenta de que los problemas del trabajo suponían un desafío a su necesidad de controlar su mundo. Incluso podría haber recordado que había tenido ese problema durante toda su vida.

Si hubiera sido consciente de su patrón de defensa, podría haber intentado salir de él y sopesar lo que realmente le molestaba. Su estilo defensivo podría haber sido una señal de alerta en lugar de una barrera para saber por qué se sentía tan amenazado.

Sin embargo, no pensaba en su estilo defensivo. Así que no estaba preparado para el siguiente problema que surgió casi de inmediato: su adicción al juego.

Kevin estaba luchando con su problema laboral cuando vio una noticia sobre carreras de caballos en las páginas de deporte del periódico. No se trataba de resultados de carreras, que era lo que había estado evitando. Se trataba de un artículo sobre una importante carrera de caballos con un premio enorme. Se dio cuenta inmediatamente de que había estado intentando ignorar justamente artículos como ese. Bueno, ahora lo había visto, así que no podía fingir que no lo había hecho. ¿Qué debía hacer?

Empezó a dar vueltas mentalmente al problema. Como era una carrera importante, conocía casi todos los caballos que participaban. Sentía que sabía mucho de esa carrera y cómo ganar dinero. Había un par de caballos favoritos, pero todo el mundo parecía estar de acuerdo en que ese año concurrían muchos candidatos con oportunidades. Eso significaba que predecir quién ganaría era inusualmente difícil, lo que resultaba un punto a favor de Kevin. Como no había ninguna opción obvia por la que pudiera apostar la mayoría de jugadores, las probabilidades bajaban y alguien con mucha información tendría ventaja. Y Kevin era ese alguien; estaba seguro de ello.

Por supuesto, había dejado de apostar, pero esa era una oportunidad fuera de lo común. Buscó los resultados de esa carrera de los últimos cinco años. Comprobó las condiciones de la carrera de los últimos años, algo que raramente hacía. Buscó los registros de los caballos. Revisó sus pedigríes. Buscó los resultados de cada jockey de ese año. Se empapó de cada aspecto de la carrera. Las horas que había dedicado a hacer eso prácticamente igualaban a las dedicadas al problema de la fusión.

Kevin no había reparado en por qué adoptaba una actitud introvertida para solucionar los problemas cuando se enfrentaba a la amenaza de perder su departamento y de tener que compartir el control de su futuro. Del mismo modo, no reconocía el significado de su obsesión de resolver el problema del resultado de la carrera. Igual que antes, si hubiera

reconocido que estaba haciendo «lo de siempre», es decir, que estaba volviendo a repetir sus habituales patrones defensivos cuando se enfrentaba a la ansiedad, podría haber comprendido que su tremenda obsesión en la carrera era una señal de alarma. Podría haber entendido que intentaba manejar mucha ansiedad, un nerviosismo por las mismas cosas que lo inquietaban antes de ver el artículo en el periódico. Hay muchas carreras cuyo resultado no está claro. En realidad, esta carrera no suponía ninguna oportunidad habitual. Kevin solo se dejaba llevar por su adicción.

Claramente, mientras Kevin pensaba en la carrera, ya había iniciado el camino hacia el acto adictivo. El momento clave de su proceso adictivo fue cuando vio por primera vez el artículo en el periódico y empezó a sopesar qué hacer. Cuando sopesaba sus posibilidades, ya estaba en la senda de la adicción. Habría sido capaz de verlo por sí mismo si, al leer el artículo, simplemente hubiera empezado a pensar en qué apuestas hacer.

Sin embargo, su estilo defensivo le impedía ver el momento clave como lo que era. En lugar de pensar «voy a apostar a esta carrera», convertía la carrera en un desafío que resolver. Se decía para sus adentros que había ciertos factores de esa carrera que la hacían especial. Pensaba que era el tipo de cosas que podía resolver.

Al crear un problema intelectual que era capaz de resolver, Kevin ignoraba los sentimientos que lo movían en realidad. Sus mecanismos de defensa le impedían reconocer el impulso que lo llevaba a su adicción.

## KAREN

Karen comía compulsivamente. Tenía sobrepeso por ello, y lo odiaba. Parecía que la comida y el peso le habían dado dolores de cabeza durante casi sus veintisiete años. Por supuesto, había probado innumerables dietas. Leía todas las ideas que daban en las revistas que compraba cada mes (y, al parecer, surgía una nueva idea en casi cada número). Había acudido a grupos de apoyo, había comprado programas de comida y había probado diversas píldoras, todas ellas que «garantizaban la pérdida de peso». Como muchas personas, había conseguido perder peso muchas veces, pero había vuelto a ganarlo. El ciclo era desesperante y deprimente. Aunque seguía intentándolo, en su interior dudaba de que alguna vez fuera capaz de controlar la comida.

Cualquiera que viera a Karen en un restaurante se preguntaría por qué tenía tanto sobrepeso. La mayoría de las veces pedía ensaladas y una bebida dietética sin alcohol; pero cuando estaba en casa todo cambiaba radicalmente. Aunque ponía todo su empeño, no podía evitar darse atracones. A menudo se comía un cuarto de kilo de helado, un bote entero de mantequilla de cacahuetes o una bolsa de galletas de una sentada. Las patatas fritas y el pastel eran habituales. Si quedaban sobras, a la mañana siguiente a menudo

habían desaparecido. Un enorme plato de sobras de pasta, seguido por un helado, podía ser un tentempié para antes de irse a la cama.

Karen, sin embargo, no se daba atracones siempre. El que se sintiera fatal —física y emocionalmente— después era un factor para tener en cuenta; pero lo que resultaba aún más importante era que no siempre sentía el impulso intenso hacia su adicción, igual que las personas alcohólicas no tienen siempre la misma necesidad de beber cada día. Por tanto, había días buenos y malos, según lo que ocurriera en su cabeza; pero, dado que no conocía esos factores más profundos, los momentos de los atracones parecían tan aleatorios y confusos como el por qué los tenía.

Karen estaba casada y trabajaba a tiempo parcial como profesora sustituta. Su marido, Larry, era contable en un bufete de abogados de tamaño medio. La pareja tenía un único hijo, un niño de dieciocho meses llamado Sam. Larry y ella habían debatido intensamente sobre si llevar a Sam a la guardería para que Karen pudiera volver a asistir unas horas a clase. Estaban ante un dilema, puesto que si Karen trabajaba era para aportar algo de dinero extra. Volver a estudiar sería caro y también implicaría el coste añadido de la guardería para Sam. De hecho, si podía hacer sustituciones como profesora era porque tenía buenas amigas que se ocupaban del bebé cuando llamaban a Karen para trabajar. Ahora bien, no podían cuidar de Sam todos los días. A largo plazo, por supuesto, la idea de Karen era poder ganar más dinero. Sin embargo, recorrer ese camino era como saltar el Gran Cañón.

Karen siempre había querido ser profesora. Más tarde, cuando estudió Historia americana en la facultad y se dio cuenta de lo mucho que le gustaba, comprendió que quería enseñar esa asignatura a otros estudiantes universitarios; pero para hacerlo tenía que acabar el doctorado. Las sustituciones en colegios de primaria estaban bien, al menos se dedicaba a enseñar, pero no eran su sueño.

Karen y Larry eran conscientes de este posible problema, incluso antes de casarse, y pensaban que lo habían resuelto. Ambos habían hecho planes para sus carreras, pero también querían tener un niño. Siguieron el plan que habían trazado. Karen se quedaría en casa con el bebé durante un año o dos y después volvería a clase a tiempo parcial. En su momento, parecía bastante razonable porque habían imaginado que Larry ganaría más dinero del que ahora ganaba. Sin embargo, cuando la economía se estancó, el sueldo de Larry lo hizo también. En realidad, era afortunado por tener un trabajo decente. Los sueños de Karen para su carrera se habían quedado atascados. Tenía buenas razones para estar deprimida y preocupada.

Durante toda su vida, Karen había recurrido a la comida cuando tenía esos sentimientos, pero normalmente no pensaba en pegarse un atracón hasta que estaba mirando fijamente el frigorífico o el estante donde estaban las galletas. Normalmente, en esos momentos, se producía una lucha interna sobre si comer o no. A veces, era capaz

de controlarse un poco más, pero, en la mayoría de los casos, no podía evitar comer porque, cuando se quedaba mirando la comida, era ya demasiado tarde, igual que ocurría en los demás actos adictivos. Y como en las demás formas de adicción, habría necesitado reconocer el momento clave en el camino que la llevaba a darse un atracón para no llegar a ese punto.

Ahora bien, detener ese proceso en su primera fase resultaba especialmente difícil para ella debido a su tipo de defensa. Además de no ser consciente de recurrir a algún mecanismo de defensa, ese en concreto interfería con su propio pensamiento.

Podemos citar un ejemplo que había tenido lugar un par de meses antes. Karen había ido a su médico para un chequeo rutinario. Su médico le había pedido que se hiciera unos análisis antes de la visita para poder revisarlos con Karen cuando se vieran. Cuando llegó a casa tras la visita, Larry preguntó cómo había ido.

Karen: Bueno, no sé. Supongo que bien.
Larry: ¿Cómo que «supones»?
Karen: Me dijo que tengo algo mal el azúcar.
Larry: ¿El azúcar?
Karen: Sí, los análisis no han salido normales, pero probablemente no sea nada.
Larry: ¿Qué análisis? Vamos, ¿me ocultas algo?
Karen: Nada, de verdad. Solo es una prueba que no ha salido bien. Supongo que tendrá que volver a repetirla.
Larry: ¿Qué prueba? ¿Y a qué te refieres con que supones que tendrá que repetirla? ¿Lo hará o no?
Karen: Sí, quiere hacerme más pruebas, pero esta vez después de pasar la noche en ayunas.
Larry: Entonces . . ., va a repetirla. ¿Se trataba de los niveles de azúcar?
Karen: Sí.
Larry: ¿Y qué más dijo?
Karen: No sé. No dejaba de hablar de niveles, y de qué nivel era un problema, y de qué otro nivel podía parecer un problema, pero no lo era en realidad. No puedo explicártelo todo.
Larry: Pero ¿has entendido algo de lo que te ha explicado?
Karen: Bueno, más o menos.
Larry *(finalmente exasperado):* ¿Y por qué no le has pedido que te lo explicara mejor?
Karen: Simplemente, no me importaba. Volverá a repetirme los análisis y a partir de ahí decidirá qué hacer.

Por la reacción de Karen, parecía que no le importaban los resultados anormales de los análisis, y ciertamente, Karen no solía alarmarse enseguida por temas médicos. Sin embargo, en este caso estaba preocupada de verdad. Su madre y su tía tenían diabetes, y ella tenía sobrepeso. Durante su embarazo, le había inquietado el nivel de azúcar en sangre, y había sido todo un alivio que sus parámetros se hubieran mantenido dentro de la normalidad para una mujer embarazada. Sin embargo, desde niña había albergado un profundo miedo a enfermar y morir de diabetes. Y desde una temprana edad había tenido que luchar con su miedo a comer.

Así que esta cuestión médica en concreto sí le preocupaba, y esa noche tenía problemas para conciliar el sueño debido a ello.

¿Por qué, entonces, Karen no parecía haber prestado mucha atención a lo que el médico le había dicho? ¿Por qué se mostraba tan confusa al contarlo?

Estar confusa (y, por tanto, resultarlo) era una defensa que Karen había desarrollado para manejar su ansiedad. Si se liaba, no comprendía las cosas o no podía pensar con claridad, no tenía que llegar a conocerlas bien. Era un sistema elegante a su estilo. Si no puedes entender las ideas que te ponen ansioso o triste, no tendrás que sentirte mal.

Por supuesto, este estilo de defensa tenía sus inconvenientes. Se impedía a sí misma enterarse de cosas que serían importantes para ella. Al mostrarse tan confusa, también corría el riesgo de que otros se exasperaran con ella, como en el ejemplo de más arriba. Karen, no obstante, era completamente inconsciente de la frustración que provocaba en los demás. No se trataba de que no le importara, sino de que más bien no era consciente de hacer algo. Se decía a sí misma que simplemente era muy difícil estar continuamente atenta.

Su mecanismo de defensa le impedía localizar cuál era el primer paso hacia el atracón. Como no podía dormir, Karen se levantaba de la cama y se sentaba en la mesa de la cocina a devorar una caja de galletas de chocolate.

Varios meses después del incidente con los análisis, Karen y Larry decidieron que era conveniente que ella hablara con alguien en la facultad en la que estaba interesada para hacerse una idea del proceso y de las posibilidades de ser admitida. Concertó una cita para hablar con Harold Campbell, un eminente profesor del departamento de Historia. Se reunieron en su oficina a primera hora de la mañana.

Karen: Hace casi cinco años que estoy apartada de este campo, pero tengo muchas ganas de volver. Albergo la esperanza de poder enseñar en un centro de estudios superiores.

Campbell: Cinco años es mucho tiempo.

Karen: Bueno, me casé, tuve un hijo, que ahora tiene año y medio. Así que creo que es un buen momento para volver a estudiar.

Campbell: Sí, ya veo. La mayoría de nuestros estudiantes empiezan el programa de

posgrado inmediatamente después de acabar sus estudios superiores, así se establece una continuidad con los estudios especializados. Cuanto más recuerda un estudiante de sus conocimientos generales de historia, mejor preparado está para estrechar el área de estudio en la escuela de posgrado.

Karen: Sí, claro, lo entiendo, pero no he dejado de lado la disciplina. He estado trabajando como profesora sustituta a tiempo parcial.

Campbell: ¿Dónde?

Karen: Es la escuela de primera local. Hago sustituciones en todos los niveles, desde los más pequeños a los mayores.

Campbell: Ah. Pensaba que se refería a historia. Pero enseña a niños pequeños.

Karen: Bueno, sí, pero siento que mantiene en forma mi capacidad como docente. Me encanta enseñar.

Campbell *(después de una pausa)*: Ya veo. *(Otra pausa.)* Entonces, ¿enseñar historia es su objetivo principal?

Karen: Sí, creo que he querido ser profesora de historia en una facultad desde que di mi primera clase de historia en la universidad.

Campbell: ¿No le interesa la investigación?

Karen *(sorprendida)*: Pues no, no particularmente.

Campbell: Bueno, como sabrá, intentamos encontrar a personas que puedan avanzar en el campo. Si quiere ser profesora de historia en un sitio como este, tendrá que publicar artículos académicos. Para hacer eso, tendrá que realizar algo de investigación. Y sé por experiencia que a los titulados que mejor les va tienen un interés natural en investigación.

Karen: Bueno, pues . . . pues supongo que mi principal interés es la enseñanza. ¿Esta escuela no podría considerar admitir a alguien interesado en eso?

Campbell: Damos por hecho que todos nuestros estudiantes serán capaces de enseñar. Francamente, buscamos algo más que eso.

Karen: Ya, claro, pensaba que . . . Bueno, está bien. Gracias por dedicarme algo de su tiempo para hablar conmigo.

Campbell: Gracias a usted por venir a verme.

Cuando salió de la oficina, Karen estaba confundida. ¿Qué había dicho en realidad el profesor Campbell? Parecía que le interesaba la investigación, pero también daba por hecho que sus estudiantes tendrían que saber enseñar. Había estado alejada de los estudios durante cinco años, ¿importaba eso? Había dicho que lo entendía, ¿no? ¿Pensaba que su trabajo como profesora sustituta era algo bueno o malo? Karen sacudió la cabeza. No sabía muy bien qué pensar de la entrevista.

Volvió a casa. Larry se había ocupado de vigilar al bebé, pero en ese momento tenía

que irse al trabajo. Karen se encogió de hombros.

—Supongo que ha ido bien.

Larry salió corriendo por la puerta.

—Vale —respondió—. Hablamos después.

Sam tenía sueño, y Karen lo acostó enseguida para que durmiera la siesta. Tenía que hacer la ropa y necesitaban ir a comprar más pañales a la tienda. Ya casi era la hora de comer. Miró en el frigorífico. Quizás comiera solo un sándwich. También había una fuente con restos de arroz con pollo de la noche anterior. Había suficiente para la cena de esa noche. Karen miró la fuente. «No debería comérmelo», pensó. La sacó y la metió en el microondas. Una hora después se lo había comido todo, después sacó un helado de chocolate del congelador y se lo comió también.

Inmediatamente después, se sintió fatal.

«¿Por qué hago esto? —se dijo—. No hay ninguna razón.»

Podemos ver que el atracón compulsivo de Karen era una consecuencia de su deprimente entrevista con el profesor Campbell. Se había sentido atacada, infravalorada y finalmente desalentada respecto a sus posibilidades en la enseñanza universitaria. La ansiedad que le provocaba el futuro de su carrera era mucho más alta después de la entrevista. Todo esto podría haber sido una clara señal para ella de que corría el riesgo de repetir su comportamiento adictivo; pero ella no lo veía. Todos los sentimientos que la habían asaltado durante y después de su reunión con el profesor Campbell eran un batiburrillo en su cabeza. Ni siquiera estaba segura de que hubiera un problema. No estaba preparada para el acto adictivo que se iba a producir a continuación.

Como en otros casos que hemos visto, si Karen hubiera sabido que confundirse era su manera de manejar el sentimiento de frustración, podría haber procurado evitar su mecanismo de defensa, y ver las cosas como ocurrían. Si estaba tan confundida, debía de estar más disgustada de lo que pensaba. Si lo hubiera reconocido, podría haberse sentado a analizar qué la disgustaba tanto. Y aunque no hubiera podido asumir sus sentimientos, porque le daban demasiado miedo, al menos habría podido reconocer que su nivel de confusión podía provocarle problemas. Podría haberse dado cuenta de que corría el riesgo de darse un atracón y haber hecho algo para impedirlo antes de que fuera abrumador.

Llegar a conocer los mecanismos de defensa que usamos cuando nos enfrentamos a algo que nos resulta incómodo puede ser extremadamente útil para localizar el momento clave de su adicción. Si repasa mentalmente su vida, probablemente reparará en los principales. ¿Intenta alejar algunas ideas de su mente, como Marjorie? ¿Intenta disminuir la importancia de los problemas en lugar de analizarlos, como Brian? ¿Procura racionalizar sus problemas, como Steven? ¿Convierte sus emociones en problemas intelectuales que hay que resolver, como Kevin, o se atolondra al pensar cuando se

disgusta, como Karen? Hay innumerables formas de tratar cuestiones incómodas. Conforme repasemos los casos de las diferentes personas de este libro, intente fijarse en qué estilos de defensa usan. Será una buena práctica para localizar su propio mecanismo. Además de para poder detectar el proceso adictivo antes, saber cómo se funciona emocionalmente es bueno para la vida en general.

Descubrirá que ver sus defensas como lo que son es un poco como abrir la puerta a una habitación. En su interior, escondidas detrás de las defensas, estarán las cuestiones emocionales que más importantes son para su vida. No hace falta decir que, si padece una adicción, también hay problemas que subyacen tras su adicción. Examinaremos estos problemas en los siguientes dos capítulos.

Bien, ahora que hemos visto las formas que tiene una persona de ocultarse el momento clave de su adicción, volvamos a ese punto, y examinemos con más atención en qué consiste el proceso.

## PASO 5

*Comprender qué ocurre en el momento clave de la adicción*

Hemos visto que no tiene mucho sentido dedicar demasiado tiempo a analizar los efectos de los actos adictivos, y tampoco es necesario gastar energía en centrarse en los actos adictivos en sí mismos. Sabemos que el momento clave de un proceso adictivo siempre se produce antes y, en ocasiones mucho antes, del instante en que se cae en la adicción. También sabemos que el momento clave puede ser difícil de encontrar, y que incluso uno mismo puede ocultárselo en una reacción defensiva.

En ese momento clave hallamos los factores que causan la adicción. Si es posible comprender qué ocurre en ese momento, su adicción puede comprenderse, y en última instancia dominarse.

Cada una de las personas cuyas historias hemos comentado eran presa de fuertes sentimientos en esos momentos críticos, aunque los problemas eran diferentes según cada uno. Repasemos al caso de otra persona, y veamos si podemos usar su historia para comprender mejor qué ocurre en esos momentos clave.

### DANIEL

La infancia de Daniel parecía el argumento de una bonita película para todos los públicos. Su padre era un médico de éxito; su madre, una esposa devota y una madre feliz de quedarse en casa por su familia; y su hermano, Arthur, dos años y medio mayor que Daniel, era un chico guapo, atlético y popular, con muchos amigos. Daniel, a su vez, parecía un chico tranquilo y obediente. Era listo e iba bien en los estudios, y finalmente seguiría los pasos de su padre y se convertiría en médico. Cualquiera que observara esa idílica escena familiar desde fuera se preguntaría por qué Daniel había desarrollado

después un alcoholismo tan serio que había acabado por destrozar su salud, su matrimonio y su capacidad para practicar su profesión.

Entre las paredes de su casa, Daniel se encontraba desesperadamente infeliz. Su madre le daba azotainas por ensuciarse mientras jugaba fuera. Su hermano mayor solía luchar con él «jugando» hasta someterlo, a pesar de sus lágrimas y gritos de protesta. A su padre le gustaba ver pelear a los chicos, y lo consideraba una travesura más, así que ignoraba los gritos de ayuda de Daniel. Conforme crecía, Daniel seguía siendo un chico tranquilo y obediente. ¿Qué otra opción tenía? Su hermano, obcecado por su propia necesidad de dominar a su hermano menor, habría respondido a la autoafirmación de Daniel pegándole más. Su padre lo habría considerado débil. Su madre estaba acostumbrada a que Daniel fuera como era: el chico limpio y cumplidor que habría deseado que fuera su primogénito antes de que su marido le arrebatara el control para asegurarse de que se convertía en un macho alfa. (La insistencia del padre de Daniel por convertir a Arthur en un hombre poderoso lo dejaba ciego a lo mucho que sufría Daniel a manos de Arthur.)

Daniel tenía cuarenta años y seguía trabajando de médico en una sala de urgencias local cuando tuvo problemas con el constructor que había contratado para reparar su viejo garaje de madera, que estaba a punto de derrumbarse. El empresario había empezado el proyecto, pero lo había dejado a medias después de que Daniel le hubiera pagado por adelantado casi la factura entera del trabajo. Después de intentar contactar con él sin éxito, Daniel por fin recibió una llamada del contratista, que le dijo que no podía acabar su garaje porque ya había empezado otro trabajo. Tardaría al menos tres semanas en volver a trabajar en su casa.

Daniel protestó, pero débilmente; se limitó a decir al contratista que no estaba siendo justo. Le recordó que le había pagado por adelantado porque así había insistido antes de empezar, y que ahora no estaba cumpliendo su parte del pacto. Le dijo que tenía que vivir con todo un lío montado al lado de su casa, con el garaje a medio construir. Siguió diciéndole que tenía un garaje para resguardar su coche del mal tiempo, y que ahora lo tenía a la intemperie. Como respuesta, el constructor dijo que no podía hacer nada. Daniel tendría que esperar.

Había pasado casi una semana desde la última vez que Daniel se había tomado una copa, cosa que lo convertía en uno de sus periodos más largos de abstinencia. Sin embargo, después de esa conversación, solo tardó una media hora en ponerse a beber, o el tiempo que tardara en ir a la tienda de licores y volver.

Resulta bastante claro cuál es el momento clave del episodio de alcoholismo de Daniel, aunque se podría decir que la presión había empezado a incubarse desde que había estado intentando contactar con el contratista sin éxito. El propio Daniel era perfectamente consciente de ello. ¿Pero qué ocurría en ese momento? Si le hubieran

preguntado a él, habría respondido que estaba frustrado. Por supuesto, era cierto, pero imaginemos que usted fuera su amigo y lo presionara un poco más respecto a ese momento. La conversación podría haber sido así:

Usted: Entiendo por qué estás disgustado, pero ¿qué es lo que te frustra tanto de verdad?
Daniel: Tenía planeado que me arreglaran el garaje. Ahora voy a tener que aguantarme tres meses enteros con un lío enorme en el camino de entrada y mi coche en la calle.
Usted: Y por cómo el contratista te ha tratado, supongo.
Daniel: Sí, por supuesto.
Usted: Claro, pero no se trata solo del garaje. Es toda la situación.
Daniel: Sí.
Usted: Me pregunto cuánto peso tiene de verdad el garaje en todo esto.
Daniel: ¿A qué te refieres? El problema es el garaje.
Usted: Bueno, ¿y si hubiera estado lloviendo tres semanas? Si el contratista te hubiera llamado cada día para decirte que no podía trabajar en el garaje por la lluvia, ¿estarías igual de frustrado?
Daniel: No estaría muy contento con el retraso, pero supongo que la respuesta es que no. Si el retraso se debiera a la lluvia, no me molestaría tanto.
Usted: ¿Y eso?
Daniel: La lluvia no es culpa de nadie. No me puedo enfadar por eso.
Usted: Entonces, la parte del garaje, lo de tener que esperar a que te lo arreglen no es lo que más te frustra. Lo que más te molesta es el conflicto con el contratista.
Daniel: Bueno, si lo planteas de ese modo, supongo que sí. ¿Qué importa?
Usted: Entonces debo asumir que bebiste porque estabas frustrado.
Daniel: Sí, obviamente.
Usted: Pues eso es importante. No has bebido porque las reformas del garaje estuvieran paradas, sino por cómo te trataba el contratista.
Daniel: Vale, ¿y qué más da?
Usted: Si eliminamos la parte del garaje, podemos centrarnos en lo que realmente disparó tu necesidad de beber.
Daniel: Pero si ya sé qué me pasa. Me ha jodido. Cogió el dinero y después se largó a hacer otro trabajo. Cualquiera se frustraría.
Usted: Claro, pero estabas muy muy frustrado. Has estado intentando no beber, y aun así no has tardado nada en ir a la licorería. Probablemente si hubieras tenido algo de beber a mano, te habrías puesto a beber en cuanto colgaste.
Daniel: Seguro que sí.
Usted: Y otra cosa. ¿Te acuerdas de lo que contaste que pasó en la cola de un restaurante? Entonces también te frustraste cuando sentaron a alguien que estaba

detrás de ti. Pero no bebiste.

Daniel: Eso era diferente. Te olvidas de que fui a hablar con el jefe de sala y, después de decirle lo que había pasado, me dieron mesa de inmediato.

Usted: ¿Y qué fue diferente esa vez?

Daniel: Pues que pude hacer algo. En este caso estoy atrapado. El contratista ya tiene mi dinero.

Usted: Exacto. La diferencia es que estás atrapado. Y me da la impresión de que estar atrapado aumenta muchísimo tu frustración.

Daniel *(después de una pausa)*: Tal vez tengas razón. *(Otra pausa.)* Quizás estar atrapado me obliga a beber.

Lo que ocurría en el momento clave de la adicción de Daniel no tenía que ver solo con el problema de la vida real de un garaje a medio acabar, sino también con los sentimientos que la conversación con el contratista le provocaba. Además, no se trataba solo de que lo estuvieran tratando mal, sino de sentirse atrapado. Al contrario que en el restaurante, con el contratista se sentía impotente.

Resultaba evidente que la tenue respuesta que Daniel había dado al contratista tenía que ver con lo que había ocurrido en su infancia. Siempre había sentido que tenía que aguantar que lo apalearan, tanto literalmente, como hacía su hermano, o metafóricamente, como hacían sus padres con sus exigencias, y la solución por la que había optado era ser un niño obediente, y más tarde, adaptarse siendo un adulto sumiso. Cuando el contratista se aprovechó de él, se retrotrajo a la antigua situación de su infancia. En su pasado se había sentido atrapado, y ahora volvía a sentirse igual.

Su respuesta a una vida de trampas de frustración había sido desarrollar una adicción. Tal vez era incapaz de tratar con el contratista, pero podía hacer algo. Podía beber. Cuando bebía, tomaba las riendas de su vida emocional. Podía cambiar la forma en la que se sentía mediante una acción que lo hacía sentir mejor, y que estaba completamente bajo su control. Ningún contratista, hermano, padre ni madre podía aplastarlo y obligarlo a comportarse como un buen chico.

En su momento clave, Daniel se sentía indefenso. Por supuesto, los detalles, lo que lo convertía en un individuo tan indefenso sería en última instancia esencial para aprender a dominar su adicción, como más adelante veremos en el libro. Ahora bien, el mensaje principal es este:

**El sentimiento en el momento clave del camino al comportamiento adictivo es la indefensión o la impotencia. Sientes que estás atrapado y que no puedes hacer nada para salir.**

Veamos otro ejemplo:

## MATTHEW

Difícilmente se podría encontrar a alguien menos parecido a Daniel (el ejemplo de arriba) que Matthew R. Gallagher. Lejos de ser un hombre sumiso, Matthew proyectaba poder. Era un abogado de empresa que estaba al frente de una división de un bufete en el que trabajaban cientos de abogados, y que tenía sucursales en cinco estados. Al entrar en una habitación, esperaba que lo trataran como la persona importante que sabía que era, y eso era lo que ocurría, especialmente entre los abogados y pasantes del bufete.

A pesar de su considerable éxito, Matthew era adicto a la cocaína. Cuando empezó su carrera, creía que la cocaína lo ayudaba en su trabajo. Se sentía lleno de energía, necesitaba dormir menos (al menos hasta que se derrumbaba) y pensaba que se le ocurrían ideas más brillantes que en condiciones normales. En realidad, cuando Matthew tomaba cocaína se le ocurrían ideas que solo parecían buenas cuando estaba bajo las influencias de las drogas. El día siguiente normalmente tenía que revisarlas o descartarlas. La droga también interfería con su sueño, cosa que lo volvía más irritable y perjudicaba su concentración al día siguiente. Sin embargo, incluso en su peor momento, Matthew era realmente brillante en su trabajo, y la cocaína no supuso un obstáculo para subir en el escalafón de su bufete.

Al cabo de los años, sin embargo, había llegado a entender que la droga era un problema. Nunca había podido dejarla por completo, pero había disminuido el consumo considerablemente, cosa que le complacía; pero eso cambió la noche en que no solo volvió a esnifar cocaína de nuevo, sino que se quedó despierto toda la noche haciéndolo y se perdió, como resultado, una reunión que tenía a la mañana siguiente con uno de los clientes más importantes. Hacía muchos años que no se había pasado la noche drogándose.

El día anterior, uno de los socios más jóvenes había acudido a Matthew para consultarle un complicado problema con otro cliente. Aunque ese cliente no era tan importante como aquel con quien debía reunirse Matthew al día siguiente —y cuya cita se perdería—, seguía aportando una parte significativa de las ganancias del bufete. Cuando su colega acudió a él, Matthew vio claramente que se trataba más de una cuestión de relaciones humanas que de leyes. Su colega le explicó que el director general y propietario mayoritario de una empresa a la que el bufete representaba estaba enfadado por la lenta respuesta de sus abogados a sus peticiones. El director general había pedido al bufete que presentara una demanda contra uno de sus competidores y el bufete no lo había hecho. El abogado más joven explicó que esta acción había sido deliberada porque en el bufete no creían que el caso de su cliente se pudiera ganar. No obstante, habían

estado intentando convencerlo para que cejara en su empeño. Presentar demandas que acabaran desestimadas por frívolas no era buena publicidad ni para el cliente ni para el bufete. El director general de la empresa, sin embargo, había ignorado el consejo de sus abogados y cada vez estaba más descontento con ellos.

Ese día, el asunto había alcanzado un punto crítico. El cliente había amenazado con dejar el bufete, buscar consejo legal en otro de los enormes bufetes de la ciudad y llevarse con él oportunidades de negocio muy importantes. Por esa razón, el abogado de menor rango había acudido rápidamente a la oficina de Matthew.

Después de oír la historia, Matthew se había mostrado tranquilo. Dijo a su compañero que concertara una reunión con el cliente al día siguiente y que él, en persona, lo atendería para intentar calmar las aguas. El abogado asintió y se fue de la oficina de su jefe a cumplir sus órdenes.

Sin embargo, avanzada la tarde, el abogado volvió a la oficina de Matthew con malas noticias. Había seguido su consejo y el cliente se había enfurecido. «Solo me dan más largas», había gritado el cliente al teléfono. Por mucho que el abogado más joven había intentado calmarlo, solo había conseguido que el cliente se enfadara más. La conversación acabó cuando el director general de la empresa les dijo: «Les despido. Mis nuevos abogados se pondrán en contacto con ustedes para recuperar los informes de la empresa que les envié». Y colgó sin más.

Ese resultado pilló desprevenido a Matthew. Preguntó explícitamente al otro abogado cómo había empezado la conversación. ¿Había sido demasiado seco? ¿Le había concedido la oportunidad de dar su opinión? ¿Le había dicho que el propio Matthew estaría en la reunión? No, no, sí. Su colega había sido apropiado, profesional y cortés. Matthew, entonces, empezó a pensar en voz alta sobre si era mejor volver al cliente ese mismo día o escribirle una carta. Mientras sopesaba lo ocurrido, dijo a su colega más joven que semejante reacción por parte de un cliente era muy inusual en el bufete, algo que raras veces había visto en los muchos años de experiencia que tenía en estos asuntos. Matthew sacudió la cabeza agitado.

Finalmente, afirmó que el problema radicaba en que el cliente era un idiota. Dijo a su colega que él, Matthew, llamaría más tarde al cliente ese mismo día e intentaría arreglar las cosas.

Matthew llamó una hora después, tras recuperar un poco la calma; pero su intento también fue mal. El cliente se negó a hablar con él e, incluso, a través de su secretaria, le hizo saber a Matthew que, si quería discutir los arreglos referentes al traslado de los informes de la empresa al nuevo bufete, podía hablar con uno de sus ayudantes.

Eso ocurrió el día de la sobredosis de cocaína de Matthew. ¿Cuál fue entonces el momento clave? Tuvo que ser en algún momento de ese día, horas antes de que empezara a tomar cocaína esa tarde. En la primera reunión con el colega a su cargo,

cuando Matthew se enteró de que el cliente estaba enfadado, no parecía disgustado en absoluto. De hecho, estaba tranquilo y procuró calmar a su colega. Por supuesto, si aplicamos lo aprendido en el paso 4, esa actitud pudo ser una defensa. Tal vez la noticia había trastocado a Matthew más de lo que dejaba traslucir. En ese caso, el momento clave para él podría haberse dado durante la primera reunión. Así que no debemos descartar esa posibilidad hasta que sepamos con mayor seguridad qué ocurría en la mente de Matthew que desencadenara su adicción. Desde luego, el segundo encuentro con su colega, cuando Matthew se sorprendió y se disgustó por las noticias de que su consejo había salido mal, es un firme candidato para el momento clave.

¿Pero qué ocurría en ese instante? Para responder a esto, tenemos que saber por qué esta situación era tan importante emocionalmente para Matthew como para desatar su respuesta adictiva.

Matthew creció en un edificio de apartamentos de una gran ciudad hasta que la familia se mudó a una casa en las afueras cuando él tenía seis años. Su padre había emigrado a Estados Unidos y vivió el sueño americano. Tras llegar al país casi con lo puesto, había montado una pequeña tienda de ropa que se convirtió en una cadena de tiendas donde se vendía ropa, accesorios, cosméticos y más cosas. La mudanza de la familia a una casa se había producido tras la inauguración de la tercera tienda del señor Gallagher. El padre de Matthew, sin embargo, nunca llegó a sentirse orgulloso de sí mismo; como no había conseguido acabar el instituto, se consideraba un «hombre sin educación». Se juró que nunca podrían decir algo así de sus hijos. Como se vería después, aplicó su decisión con ahínco a Matthew y, tres años después, a su hermana, Kathleen.

Tanto a la madre como al padre de Matthew les importaba mucho que sus hijos tuvieran éxito, pero para su padre tenía un significado más profundo, y saltaba a la vista. El señor Gallagher insistía en que sus hijos, y sobre todo Matthew, tenían que ser perfectos en sus estudios desde los primeros cursos. Cuando su padre creyó que la escuela no suponía reto suficiente para Matthew, contrató tutores para complementar su trabajo en la escuela. «No dejes de trabajar en ello hasta que lo hagas bien», le repitió su padre mil veces cuando pasaba a ver al niño mientras trabajaba con su tutor. Ese consejo expresaba tanto los sueños educativos para su hijo como la exigente ética laboral que se aplicaba a sí mismo, que le había ayudado a construir un pequeño imperio de ropa prácticamente de la nada. Más tarde, cuando Matthew empezó a hacer exámenes con nota en la escuela, aprendió que si llegaba a casa con una nota inferior a un 96 tendría que explicar en qué pregunta se había equivocado.

Matthew podría haber salido de esta situación simplemente con la sensación de que era muy importante cumplir con sus deberes académicos, pero el mensaje de su padre escondía más ideas, y Matthew las captó. Sentía en lo más hondo que, para su padre,

hacer las cosas bien implicaba mucho más que aprender cosas. Hacer las cosas bien tenía que ver con el amor propio.

Era algo con lo que el señor Gallagher había luchado toda su vida. Tenía una familia cariñosa, unos hijos devotos y éxito laboral, así que debería haberse sentido muy bien consigo mismo. Pero no era así por razones que tenían que ver con su propio pasado. Después de crecer y emigrar a Estados Unidos, su falta de amor propio se centró en aquello que, en su opinión, impedía que lo respetaran completamente en su nuevo país: el carecer de una educación formal. Más tarde, esa falta de confianza en sí mismo se transformó en una feroz determinación por que sus hijos no solo recibieran una educación, sino que también tenían que ser los mejores de su clase.

Matthew no solo fue a la facultad, sino que además se licenció en una de las mejores escuelas de Derecho del país antes de entrar en el prestigioso bufete de abogados donde había ascendido hasta jefe de una división. Durante toda su trayectoria se había ceñido a la misma dura ética del trabajo que su padre. Combinada con su intelecto excelente, esto significaba que en lo que respectaba a su campo solía tener siempre razón.

Ahora bien, como es fácil deducir, esto suponía una desventaja. Tener siempre razón no era el problema. El problema era que debía tener siempre razón, porque lo que estaba en juego era su amor propio. Eso significaba que si alguna vez se equivocaba, se sentía avergonzado. Durante toda su vida, Matthew vivió con la misma vulnerabilidad a sentirse avergonzado con la que había vivido su padre. Desde luego, era una triste ironía que, aunque su padre había intentado con todas sus fuerzas evitar que sus hijos tuvieran la misma falta de autoestima que él, les había inculcado el mismo problema, una autoexigencia desmedida. Había transmitido la misma creencia que él había sufrido: que era extremadamente importante hacer bien las cosas porque, de lo contrario, careces de valor.

La reacción de Matthew al equivocarse con su cliente resulta ahora más comprensible. Como suele ocurrir con las adicciones (y los síntomas psicológicos en general), el problema no era lo que se veía en la superficie, sino el significado personal que subyacía. El momento clave del camino a la adicción de Matthew era el segundo encuentro con el abogado más joven, cuando Matthew tuvo que enfrentarse a haberse equivocado. En el primer encuentro, Matthew creía que había resuelto el problema; seguía siendo el hombre con las respuestas correctas. En el segundo encuentro, en cambio, no pudo evitar ver que se había equivocado, que su error afectaría al bufete y sería conocido por todos. Aquella no era una decisión privada: era el consejo a un subordinado. Para Matthew, su vergüenza era pública.

La reacción de Matthew era intentar rehuir esa vergonzosa responsabilidad. Había preguntado a su colega si se había dirigido apropiadamente al cliente. Había hecho hincapié en explicar lo inusual que resultaba que un cliente reaccionara de ese modo, lo

que implicaba que sería injusto que Matthew perdiera consideración por culpa de la reacción del cliente. Finalmente, intentó echar toda la culpa al cliente: era un idiota.

Estas maniobras solo servían para anticipar el problema de Matthew. Una hora después, cuando intentó ponerse en contacto con el cliente en persona, no pudo. Ante su indefensión por la vergüenza contra la que había batallado toda su vida, no podía responder con calma, y no lo hizo. Su uso compulsivo y continuo de la cocaína durante toda la noche expresaba su rabia ante la indefensión que era tan horrible para él.

La historia de la vida de Matthew y los ámbitos en los que se sentía más vulnerable eran muy diferentes de los de Daniel. Todo el mundo es diferente. Sin embargo, lo que vincula a todas estas personas es el sentimiento de indefensión que los abruma en el momento clave de su adicción.

Saber esto te proporciona otra herramienta tanto para encontrar como para identificar el momento clave de nuestro propio camino adictivo. Si podemos aprender a reconocer ese sentimiento de estar atrapado, de desesperanza e indefensión, entonces cabe la posibilidad de detenerse un momento para escrutar qué ocurre en la vida y mente de cada uno antes incluso de llegar a acercarse a la propia adicción. Aunque no sea consciente de estar bajo presión, aunque ignore completamente los principales obstáculos emocionales que le causan problemas en la vida, mientras sea capaz de percibir su sentimiento de indefensión, tiene la oportunidad de pillar la adicción en un momento temprano. En ese momento, puede pensar en su situación y en si es la clase de posición que en el pasado lo ha conducido a caer en una adicción. Si consigue hacer esto, dará un giro de 180 grados, pues convertirá la emoción central del comportamiento adictivo —el sentimiento de sentirse atrapado e indefenso— en su aliada. La convertirá en un sistema de alarma que lo avise del momento clave en el que se inicia el camino a la adicción. Como ya hemos visto, si puede captar el momento clave de su adicción, sabrá que su acto adictivo está a la vuelta de la esquina.

Reconocer esa sensación de indefensión tiene una ventaja más. Cada persona es diferente, pero cada uno debe averiguar cuáles son los problemas principales que le hacen sentir intolerablemente indefenso. Saber qué tipos de asuntos le causan una indefensión abrumadora es como si una flecha gigante apuntara a las cuestiones centrales que se esconden tras su adicción, que siempre serán las que perturben su vida. Volvemos a analizar exactamente esas cuestiones cuando lleguemos al momento final de romper con la adicción en el paso 7.

Veamos, no obstante, qué se puede hacer a corto plazo cuando nos enfrentamos directamente a la adicción.

## PASO 6

*Estrategias a corto plazo para tratar la adicción*

Ya hemos visto cómo funcionan las adicciones. Sabemos que si se puede localizar el momento clave en el que comienza una adicción, empezaremos a poder hacer algo al respecto antes de que el sentimiento resulte abrumador. Hemos visto cómo identificar ese momento clave. También hemos identificado las formas en las que el adicto puede ocultarse a sí mismo ese momento. Sabemos que en el momento clave se produce un sentimiento de indefensión o incapacidad, de estar en una trampa. Ahora, en el paso 6, examinaremos estrategias para escapar de la trampa de indefensión.

Empecemos por examinar un ejemplo que ya hemos conocido en el paso 3 y paso 4: la historia de Marjorie. Marjorie se tomó las pastillas después de un fin de semana de celebración que, en el fondo, no quería organizar. Como subrayamos, el momento clave de su deriva hacia un comportamiento adictivo no se produjo el día que se tomó las pastillas, sino días antes, cuando se sentó a la mesa de la cocina a planear las compras del fin de semana que se avecinaba; en ese momento pensó por primera vez en consumir drogas. También vimos que había desarrollado una estrategia propia de defensa que le impedía ver ese momento clave: cuando se enfrentaba a pensamientos incómodos, procuraba alejarlos de su mente. Tras hacerlo, conservaba la calma durante unos instantes, pero a costa de sentirse incómoda por lo que pensaba o sentía. Como resultado, no reconocía el momento clave y perdía la oportunidad de detener su descenso hacia la adicción.

Si Marjorie se hubiera dado cuenta de la importancia de ese momento, podría haber sopesado si podía contrarrestar de otro modo sus sentimientos de indefensión sin tener que recurrir a las drogas. En realidad, había una larga lista de posibles acciones que podrían haberle hecho sentir menos indefensa. Podría haber pedido a sus huéspedes que colaboraran con algo de comida, o incluso contratar a alguien que se ocupara de la

comida de su fiesta. También podría haber explicado a sus invitados que no le venía bien que se hospedaran en su casa, o haberles pedido que acortaran la visita, o que incluso la cancelaran, simplemente. De hecho, siempre y cuando fuera consciente de cuáles eran los procesos emocionales que regían sus acciones, podría haber decidido seguir adelante con el fin de semana sin desempeñar su papel de medio sirvienta, medio anfitriona.

Marjorie no contempló ninguna de estas posibilidades porque, cuando se le ocurrió por primera vez tomar píldoras, ignoró la idea. Ahora bien, pensemos qué habría ocurrido si hubiera sabido que apartar ciertas ideas de su cabeza era una de sus principales defensas, como hablamos en el paso 4. Tras aceptar que estaba pensando en tomar pastillas, podría haberse preguntado por qué. Inmediatamente se habría dado cuenta de que se sentía atrapada e indefensa. Desde luego en ese punto, inmediatamente se daría cuenta de por qué se sentía atrapada: por el fin de semana de la fiesta que estaba planeando en ese mismo momento. Si hubiera llegado a ese punto, casi habría estado a salvo. Reconocer que la obligación de organizar la celebración era la causa de sus sentimientos de indefensión le habría permitido contemplar muchas posibles soluciones. Al fin y al cabo, pedir a sus huéspedes que llevaran su propia comida o acortar el fin de semana son bastantes obvias unas vez que sabes cuál es el problema.

¿Qué hace que las soluciones a las situaciones que desencadenan las adicciones sean tan fáciles de encontrar? La respuesta se encuentra en la naturaleza de la adicción. Cuando una persona siente que no puede actuar directamente contra la indefensión (normalmente porque suele hacerles sentir culpables o ansiosos), recurre a una acción desplazada: el comportamiento adictivo. En consecuencia, si cuando uno se enfrenta a una adicción, busca alternativas, deshace el camino del desplazamiento.

**Las soluciones a las trampas de indefensión que llevan a la adicción son solo las acciones directas que se nos ocurrirían de inmediato si un factor emocional no nos impidiera actuar directamente.**

«¿Cómo puede ser tan fácil?», se preguntará. En realidad, no lo es. Seguir comportamientos alternativos más directos cuando uno se siente abrumado por el sentimiento de indefensión es tan difícil como necesario. Al fin y al cabo, la mente busca una respuesta sustitutiva (la propia adicción en sí misma) en el momento clave porque no ve, o no quiere ver, otras alternativas. En el caso de Marjorie, el problema que había tenido de por vida para entender y expresar sus sentimientos le había impedido pensar directamente en formas de dar una fiesta para sus familiares. Así que para ella no era fácil invertir el desplazamiento y tomar una acción directa para escapar de su trampa.

¿Qué se puede hacer para romper su trampa de indefensión? Como dije en el paso 5, hay dos caminos a partir de aquí. A largo plazo, alguien como Marjorie puede averiguar

las causas más profundas de su necesidad de servir a los demás y de su miedo a hacer cosas para sí misma. Si consigue hacerlo, tendrá la posibilidad de evitar la adicción en el futuro. Volveré a insistir en el tema en el siguiente capítulo.

Sin embargo, hay otra estrategia a corto plazo que le puede permitir dominar su adicción *ahora* tal y como he descrito, sin haber tenido que trabajar en todos los problemas subyacentes. Si Marjorie hubiera seguido todos los pasos que he descrito —identificar el momento clave, reconocer el origen de sus sentimientos de indefensión en ese momento, y, entonces, ver el abanico de acciones alternativas disponibles—, habría tenido mayores posibilidades de evitar recurrir a su antigua «solución» de tomar pastillas en los días posteriores. A corto plazo, no tendría que ocuparse de las emociones complejas que se esconden bajo la sensación de indefensión en situaciones como estas; solo necesitaba encontrar una manera de manejar el problema en este mismo momento. Y esa es una tarea mucho más manejable.

**Para buscar alternativas a su comportamiento adictivo, no necesita recurrir a la mejor alternativa posible. Solo necesita encontrar la mejor acción que aborde su conflicto de forma más directamente que el acto adictivo.**

En el caso de Marjorie, tal vez no pudiera cancelar la fiesta porque la habría puesto demasiado nerviosa, aunque fuera lo que realmente quisiera hacer. Tal vez no habría podido acortar la estancia de sus huéspedes. Ahora bien, el simple hecho de aligerar los planes, tras admitir que tenían algo que ver con su indefensión, habría sido suficiente para evitar la necesidad de tomar pastillas. La razón de que este mecanismo funcione es que la «trampa de indefensión» que reside en el centro de la adicción puede aliviarse mediante cualquier acción que restaure en alguna medida una sensación de control, y por tanto reduzca la presión de repetir un acto adictivo.

Veamos algunos tipos diferentes de situaciones que inducen a caer en adicciones y cómo pueden manejarse mediante estrategias a corto plazo.

## ERIC

A sus treinta y cinco años, Eric se consideraba desde hacía tiempo un «alcohólico funcional». Con ello quería decir que, a pesar de beber mucho, tenía una familia, amigos, un trabajo estable en un pequeño bufete de abogados y buena salud. Normalmente, los periodos en los que bebía eran breves, y entre esas borracheras se encontraba bien, así que le resultaba fácil minimizar los efectos de su adicción a la bebida. Sin embargo, sus excesos eran un problema. Por mucho que su mujer lo quisiera, la tensión entre ellos había crecido porque él no dejaba de beber. Y había otro problema enorme también. Lo

habían arrestado dos veces por conducir bajo los efectos del alcohol y, en ambos casos, había perdido su carné de conducir como consecuencia. Sus detenciones también eran una causa de vergüenza (personal y profesional), y añadía presión a su matrimonio. Aun así, Eric no empezó a ver la gravedad de su problema con la bebida hasta su segunda detención. Se había salido de la carretera y su coche casi volcó cuando las ruedas del lado del bordillo pasaron por un socavón. Se dio cuenta de que podría haberse matado o haber matado a otra persona. Ese fue el punto de inflexión en el que empezó a pensar honestamente en dejar de beber completamente.

Creyó que no sería muy difícil por las mismas razones por las que había sido capaz de reducir las veces que bebía. Siempre había pensado que bebía para «relajarse» cuando estaba tenso o disgustado. Si bebía por eso, con toda seguridad no le costaría dejarlo. Solo tenía que encontrar otro modo de relajarse. No tenía ni idea de que su adicción a la bebida estaba conectada a cuestiones más profundas, que se aferraba a una solución temporal para situaciones en las que no podía tolerar la impotencia. En consecuencia, cuando se encontró bebiendo de nuevo tras decidir dejarlo para siempre, se sintió confuso y preocupado.

Ocurrió una noche, después de una reunión tardía en el bufete. Había asistido a una reunión junto a unos quince colegas para hablar de planes sobre el futuro del bufete. Tenía que decidir si mudarse a un espacio más grande o incluso comprar un pequeño edificio que fuera la sede del bufete. Al mismo tiempo, su crecimiento implicaba que había que tratar el procedimiento para la admisión de nuevos socios, y los problemas financieros asociados con ellos. El debate fue agitado, casi acalorado, puesto que algunos de los miembros del bufete defendían mantener el bufete básicamente como estaba, mientras que otros creían con igual firmeza que era mejor expandirse, lo que requeriría mudarse a una nueva sede y cambios esenciales en cómo dirigían la empresa.

Eric permaneció sentado en silencio durante toda la reunión, pero no porque careciera de opinión o no le importara. Había hablado con unos cuantos colegas que habían aceptado la necesidad de expandirse, y tenía una opinión tan firme como cualquier otra persona de la habitación. Sin embargo, cada vez que estaba a punto de hablar, se contenía. No era un socio sénior. Se le ocurrían ideas, pero las cuestionaba todas. Tal vez sonara estúpido. En la sala, los ánimos estaban muy caldeados y el hecho de que alguno de los socios con mayor antigüedad estuviera en desacuerdo lo retenía. Cada vez que estaba a punto de hablar, dudaba, y se le escapaba la oportunidad.

Por fin, la reunión acabó sin alcanzar ninguna decisión, y los asistentes se quedaron en pequeños corrillos, ya fuera para seguir discutiendo con sus aliados sobre varios aspectos de los problemas, o para continuar el debate con los del barrio contrario. Eric miró a su alrededor, pero no se sentía cómodo para unirse a ninguno de esos grupos improvisados. Se puso el abrigo y se marchó solo.

Cuando llegó a su casa, su mujer y sus dos hijos ya habían cenado. De todos modos, Eric no tenía hambre. Dijo a su mujer que había tenido un día duro y que necesitaba algo de paz. Se encerró en su pequeño despacho, cogió la botella de whisky del cajón de su escritorio y empezó a beber.

Después de este episodio, Eric buscó ayuda, y así llegué a conocerlo. Mientras hablábamos sobre su adicción y su vida, llegó a reconocer los factores emocionales que se escondían bajo su necesidad de beber, y cómo beber era una forma de controlar esos factores. Llegamos a la conclusión de que Eric había sentido ansiedad en situaciones competitivas toda su vida. Su actitud introvertida durante la última reunión de la empresa era típica en él. No era tanto un problema de autoestima, sabía que sus aportaciones a los problemas discutidos podían ser valiosas. Decirse a sí mismo que no estaba seguro de qué decir era en realidad una estrategia de defensa: una razón que se daba a sí mismo para no tomar la palabra. Y a un nivel más profundo, sentía un gran temor a desafiar a los demás, especialmente a figuras paternas, como los miembros sénior de su bufete. ¿Y si se enfrentaba a ellos y reaccionaban violentamente? De niño, ese era el tipo de cosas que lo aterrorizaba. De hecho, cuando pensó durante la reunión que uno de ellos podía «derribarlo», inconscientemente estaba pensando en los términos en los que exactamente lo habría hecho de niño.

Como Eric se inhibía en ese tipo de situaciones competitivas que acababan haciéndole sentir tan indefenso, en la reunión se había sentido humillado por haberse mantenido en silencio, y su rabia por esa antigua y arraigada indefensión lo impulsaba a su habitual acción desplazada. Cuando regresó a su casa, bebió durante tres horas antes de quedarse dormido en el escritorio del despacho de su casa.

Sin embargo, ahora que Eric empezaba a comprender cómo funcionaba su adicción, tenía las mismas herramientas a su disposición que tiene quien haya leído el libro hasta este punto. Pronto se presentó la oportunidad de poner esas herramientas en práctica.

Fue un día de cielo azul, despejado, perfecto para ir a un partido de béisbol. Eric y otros tres amigos —Greg, Andy y Keith— habían comprado entradas para el partido, y habían llegado a tiempo para oír el himno nacional. Tenían buenos asientos en la banda derecha del campo, justo pasada la primera base. Eric era un auténtico aficionado a este deporte. No cabía duda alguna sobre la pasión que sentía por su equipo local, pero también disfrutaba con las complejidades del juego. Como había jugado al béisbol en el instituto, observaba los partidos con mayor conciencia que el aficionado medio. Se fijaba en los cambios de ubicación de los jugadores según quién lanzaba, en las estadísticas de cada lanzador y, por supuesto, en quién bateaba y en la situación del partido. Observaba las estrategias que seguían el lanzador y el receptor según los bateadores y se esforzaba por desentrañar el patrón de lanzamientos, aunque lo cierto es que podía verlo mejor en la televisión que desde su sitio en el estadio.

Al llegar la sexta entrada, las cosas iban mal para su equipo. Perdían 9 a 2. La posibilidad de un regreso dependía en buena parte de la capacidad de los lanzadores de recambio de mantener a raya a los visitantes con la esperanza de que el equipo de casa pudiera repuntar. Por desgracia, el lanzador de recambio del equipo de Eric era una fuente crónica de desespero para los seguidores. Dos de los lanzadores ya habían salido y ambos habían vuelto de inmediato a los vestidores después de una serie de tantos de sus oponentes. Mientras tanto, el lanzador oficial del equipo opuesto parecía crecerse conforme el partido progresaba. Después de que el equipo de Eric siguiera perdiendo al final de la sexta entrada, muchos de los aficionados empezaron a marcharse.

—¿Qué decís, chicos? —preguntó Greg.

—Digo que no pinta bien —respondió Andy con una carcajada.

Keith se limitó a sacudir la cabeza.

—Entonces, ¿nos vamos? —preguntó Greg.

—Sí, larguémonos —dijo Keith.

Andy añadió:

—Por mí bien. Ya he tenido suficiente tortura por un día.

—¿Eric? —dijo Greg, volviéndose hacia él.

Eric se quedó sentado un momento. No le importaba que el resultado fuera tan desigual y que su equipo tuviera todas las papeletas para perder. Quería quedarse. Había ido a ver un partido de béisbol, pero todos los demás deseaban irse, y no pretendía ser un fastidio para ellos. Se limitó a encogerse de hombros. Greg lo miró.

—¿Cómo? ¿No quieres irte?

Keith apostilló:

—Venga, Eric, este partido se ha acabado.

Andy añadió:

—Sí, de esta ya no salimos, tío.

Eric volvió a dudar. Casi a la vez, lo asaltaron dos ideas. Primero pensó: «De acuerdo, me iré con ellos». E inmediatamente después: «Ya me tomaré una copa cuando llegue a casa».

En ese momento, Eric reconoció qué ocurría. Acababa de pensar en tomarse una copa. Ese era el instante clave de su proceso de adicción. Y sí, cuando lo pensaba en ese instante, se sentía básicamente atrapado. Su tendencia en esas situaciones siempre había sido evitar el conflicto, y eso era precisamente lo que sentía que debía hacer entonces, aunque de verdad quería quedarse. ¡No cabía duda de por qué había pensado en beber! Encajaba con la forma en que había llegado a comprender su adicción: se sentía indefenso (y a la vez se daba cuenta de que era él mismo quien creaba esa trampa al evitar todo conflicto con sus amigos). Siguiendo su patrón habitual, estaba a punto de compensar su sentimiento de impotencia mediante un comportamiento desplazado: beber.

Fue capaz de ver el paralelismo entre esto y el día que bebió en exceso tras volver de la reunión del bufete.

Aunque el proceso de descripción es largo, todas estas ideas pasaron por la mente de Eric en un par de segundos. Pero ¿qué podía hacer?

Greg dijo:

—Eric, ¿sigues ahí?

Eric levantó la mirada hacia Greg, que estaba ya de pie.

—Espera un segundo —dijo en voz alta.

«Vale —pensó Eric—, ¿y si no bebo? Tendré que hacer otra cosa.» Respiró hondo y procuró tranquilizarse. «Bueno —siguió diciéndose—, supongo que la otra opción es quedarme. Sí, es bastante obvio. Me conozco lo suficiente para saber lo difícil que sería para mí enfrentarme a los demás. Tal vez algún día consiga solucionar esa parte. Espero. Ahora bien, por el momento tengo que encontrar un modo de manejar esto o acabaré bebiendo. Tiene que haber una manera de no irme sin tener que pelearme con los chicos.» Hizo otra pausa y asintió.

—Bueno —dijo en voz alta a sus amigos—, vosotros id tirando. Yo me quedo un poco más.

—¿De verdad? ¿Estás seguro? —dijo Andy.

—Sí —respondió Eric.

—Muy bien, como quieras —dijo Greg antes de darse media vuelta y marcharse.

—Nos vemos luego —gritó Keith mientras subía por el pasillo.

—Adiós —dijo Andy—. Si remontan y ganan, ya te reirás a nuestra costa después.

Eric les dijo adiós con la mano y se fueron.

Eric no bebió ese día. Como era habitual, en encontrar una salida práctica a su trampa no radicaba el problema. Al darse cuenta de que esa idea pasajera de tomarse una copa en realidad era el momento clave de su adicción, fue capaz de ver que se sentía impotente y el motivo de ello. En ese momento, la solución era obvia. No obstante, poner en marcha la solución era difícil debido a la ansiedad que le provocaba enfrentarse a sus amigos.

Mientras lo meditaba, Eric se dio cuenta de que solo consideraba dos maneras de solucionar la situación. Había pensado que, o bien podía marcharse con el grupo como quería, o desafiarlos negándose a irse. Examinar la situación desde esos dos puntos de vista hacía que se sintiera como en la reunión en el trabajo: como si estuviera ante un enfrentamiento peligroso con otras personas que podían volverse en su contra.

De hecho, Eric todavía no era capaz de manejar una confrontación tan directa. Quizás, tal y como había pensado, algún día lo sería. Pero, como había descubierto, no necesitaba tener completamente resuelto el problema central en su cabeza.

Había encontrado una manera de librarse de la trampa de la impotencia al darse

cuenta de que aquella situación no tenía que ser una de sus temidas confrontaciones, en absoluto. En lugar de aceptar sin rechistar lo que decían los demás o desafiarlos, podía considerar la situación una decisión pacífica: podía hacer lo que quisiera. En lugar de decir «no, no quiero irme», podía simplemente decir «id tirando vosotros. Yo me quedo un rato más».

La solución de Eric estaba bien, pero vale la pena detenerse un momento a evaluarla y así poder darnos cuenta de que, en realidad, no controlaba todos los sentimientos que ese incidente despertaba en él.

¿Y si no hubiera tenido tantos problemas para enfrentarse a sus amigos? En ese caso, podría haber dicho «sabéis que me encanta el béisbol. He conseguido sacar tiempo para venir hoy porque quería ver todo el partido. Definitivamente, no quiero irme ahora. Quedémonos como mínimo hasta la novena entrada». Esa habría sido una manera directa de que Eric se expresara. (Y finalmente, después de que trabajáramos un poco más su miedo al conflicto, Eric fue capaz de hacer justamente eso.)

Sin embargo, lo principal aquí es —al margen de encontrar solución a los problemas subyacentes— que, si se toma consciencia del momento clave en una adicción, se puede llegar a dar con una solución intermedia suficientemente buena. Era una solución que abordaba al mismo tiempo el problema y lo contrarrestaba lo suficiente como para evitar que llegara a caer en su adicción.

## KIMBERLY

Kimberly Powell no podía dejar de comer. Llevaba comiendo compulsivamente durante los últimos diez de sus cuarenta y cinco años, justo desde que dejó de beber. Una vez había explicado a una amiga preocupada que no podía dejar de comer por una buena razón. Cuando era una adolescente, había probado todas las drogas que había disponibles, además de alcohol. Más adelante, a los veintitantos, había dejado de tomar pastillas y solo bebía mucho. Cuando llegó a los treinta y tantos y bajo presiones diversas, había dejado de beber pero había recurrido a la comida. Cuando dejó de beber, su familia y sus amigos la felicitaron y creyeron que había resuelto sus problemas. A lo largo de los siguientes años, conforme su talla no dejaba de aumentar, quedó patente que se equivocaban. Kimberly había dejado de abusar del alcohol y de otras drogas, como había confesado a su amiga, por eso ahora tenía una buena razón para comer: era lo único que le quedaba.

Kimberly necesitaba tener alguna adicción, daba igual la forma que adoptara. Era la tercera de cinco hermanos. Los tres mayores, Kimberly y dos hermanos, habían nacido en el plazo de cinco años; de ellos, el mayor y el siguiente (una chica y un chico) eran, a ojos de Kimberly, los favoritos de sus padres. Tras Kimberly, pasaron cinco años antes

de que su hermana pequeña naciera, y cuando tenía siete, nació su otro hermano. Desde el punto de vista de Kimberly, los «pequeños» formaban el segundo grupo favorito. Tenían embobados a sus padres, a la hermana mayor de Kimberly e, incluso, a su hermano mayor, hasta que se sumergió de lleno en la vida de preadolescente y le aburrieron los niños pequeños.

Kimberly creía que cada hijo tenía un lugar especial en la familia, excepto ella. Su hermana mayor era la primera, su hermano mayor era el primer chico, y después iban los pequeños, tan monos como pequeños. Kimberly había sido la pequeña durante cinco años, pero no la habían tratado como tal. Quizás se debía a que los primeros habían llegado tan rápido que, cuando ella llegó, la paternidad había perdido la novedad. Quizás sus padres estaban más descansados cuando los nuevos bebés llegaron. En cualquier caso, Kimberly continuamente había sentido que ella sobraba. Siempre que ese viejo sentimiento afloraba en su vida, corría el riesgo de caer en su adicción. O por decirlo con mayor precisión, siempre que ese sentimiento afloraba, tenía que hacer algo, y había descubierto una serie de desplazamientos —una serie de «cosas»— que conformaban su historia de adicciones.

Kimberly era aficionada a la cerámica. Había aprendido a trabajar la arcilla unos meses antes en una clase para adultos y descubrió que le encantaba la creatividad que entrañaba esa actividad y el orgullo de poder decir que había fabricado un cuenco o un jarrón, y que podía sujetarlo o ponerlo en un estante. No tenía ningún equipo en casa, así que debía apuntarse para usar uno de los muchos tornos de alfarero y el horno del instituto local donde le habían dado las clases de cerámica. Como iba muy a menudo por allí, se interesó por los avisos que colgaban en el panel de noticias sobre las reuniones mensuales de los ceramistas locales. Nunca iba porque había visto algo de su trabajo y estaba más allá de sus capacidades.

Sin embargo, después de hacer lo que creía que era un buen cuenco, con una bonita curva, se animó a asistir al grupo de cerámica. Era el siguiente jueves por la noche, y lo apuntó en su calendario.

La sala de cerámica parecía particularmente iluminada en comparación con el cielo encapotado que había oscurecido rápidamente a finales de noviembre. Kimberly no conocía a nadie de las doce personas más o menos que estaban allí, pero para su alivio la reunión empezó rutinariamente con una serie de presentaciones para los nuevos miembros, aunque resultó que ella era la única recién llegada. Un hombre más o menos de su edad, que se presentó como profesor de cerámica del departamento de Arte de una facultad local, llevaba las riendas de la conversación. Una vez que acabaron las introducciones, la conversación rápidamente giró hacia una cuestión técnica: las ventajas de aplicar esmalte a la arcilla sometida a una primera cocción comparada con aplicarla a la que estaba completamente seca. Kimberly se perdió inmediatamente. Para ella, la

cerámica se limitaba a poner arcilla en un torno, intentar hacer un objeto que se pareciera ligeramente a un cuenco, cocerlo, pintarlo y rezar. De todos modos, se quedó sentada y escuchó, con la esperanza de que la clase pasara a tratar algo más relevante para ella, como, por ejemplo, la forma de evitar que los cuencos giraran como locos, sin control, en el torno, y si se podía reutilizar la arcilla después de que cayera sobre la pared y sobre uno mismo. El tema de conversación finalmente cambió, solo que para tratar otro tema que le parecía igual de oscuro.

Después de otros diez minutos, el profesor se sentó en uno de los tornos de alfarero, hizo una breve demostración, y después pidió a todo el mundo que cogieran algo de arcilla de la cantidad que estaba a disposición de todos, que eligieran un torno e intentaran copiar lo que él hacía. Kimberly no esperaba que fuera como una clase, pero estaba encantada de poder trabajar con las manos. Empezó a intentar reproducir lo que el instructor había hecho mientras este se paseaba entre el grupo y hablaba con cada uno de los presentes. Cuando llegó a ella, tenía muchas preguntas que hacerle. Fue paciente, pero, después de lo que le pareció un tiempo bastante breve, dijo que tenía que hablar con otros alumnos y se fue.

La creación de Kimberly parecía tosca y propia de una aficionada comparada con el trabajo de los demás que, al fin y al cabo, tampoco eran profesionales. Hizo señas al instructor para que volviera con ella, cosa que hizo, y lo acribilló con más preguntas. De nuevo, fue considerado y paciente, pero no se quedó mucho tiempo. La tercera vez que Kimberly levantó la mano para llamar su atención, estaba con otro miembro del grupo y levantó un dedo y dijo: «Un momento». Tardó un rato en acudir, y cuando lo hizo casi se había acabado la clase. Cuando finalmente se acercó, fue solo para mencionarle un par de cosas en las que creía que Kimberly necesitaba trabajar, y ella se dio cuenta de que eran mucho más básicas que los apuntes técnicos que daba al resto del grupo.

Cuando regresó a casa, empezó a comer.

Al día siguiente, Kimberly se sentía fatal, como siempre. Sabía que había comido mucho porque se había sentido mal en la reunión. Se había sentido insignificante e inferior a los demás. De nuevo era la que sobraba. Sin embargo, ser consciente de lo mal que lo había pasado en la reunión no le había impedido darse un atracón después.

Como Eric en el ejemplo anterior, tras este episodio, Kimberly tenía la oportunidad de aprender los pasos que hemos explicado. Al contrario que Eric, sin embargo, decidió no esperar a que surgiera una circunstancia que pusiera a prueba su nueva comprensión de su adicción, y la creó a propósito.

Ocurrió un par de meses después; Kimberly fue a mirar el tablón de anuncios del instituto para ver cuándo era el siguiente encuentro del grupo de cerámica. Seguía interesada en participar, pero en esta ocasión iría preparada.

Su habilidad con la cerámica no había mejorado demasiado. Las partes superiores de

sus jarrones tenían tantas posibilidades de derrumbarse como de mantenerse en pie. A veces, cuando acudía al instituto a ver sus obras después de que las cocieran en el horno, seguía encontrando un revoltijo de trozos con un pedazo de papel encima con su nombre y una nota: «Lo siento, se agrietó y se rompió mientras estaba en el horno. Ven a vernos para averiguar qué ha ido mal». No, no estaba más preparada porque hubiera mejorado con la cerámica, sino que había averiguado cómo sus sentimientos la habían conducido a darse un atracón después de la primera reunión.

Cuando volvía a cavilar en esa reunión, Kimberly reconoció que había empezado a pensar en comer mientras todavía estaba allí, pero no lo había reconocido como el momento clave. En consecuencia, aunque se daba cuenta de que estaba disgustada, no se detuvo a considerar si había alguna acción directa que pudiera llevar a cabo en ese punto para manejar sus sentimientos.

Más tarde, cuando pensó en la reunión, se dio cuenta de que el problema no era solo que no estuviera técnicamente a su nivel. El verdadero problema era que, en cuanto la reunión empezó y vio que la clase era muy difícil, se había sentido abrumada por la impotencia: era la vieja sensación de ser menos que los demás y menos importante. De inmediato, la desesperación de que la vieran y la oyeran fue superior a ella. Después, cuando el grupo se puso a trabajar con la arcilla, se descubrió intentando atrapar el tiempo y la atención del instructor más allá de lo que era realista esperar en un grupo; ahora lo entendía. El instructor se había ido cada vez antes de atender todas sus dudas, porque preguntaba demasiado, no porque la considerara menos importante. Sin pretenderlo, Kimberly había provocado justamente la situación que temía. Y aún era peor porque sus preguntas no solo servían para asegurarse de que el instructor le prestaba la misma atención que a los demás, sino que también pretendía aprender mucho, rápidamente, para poder ponerse al nivel de los demás. Era otra forma de sentirse integrada, que le había salido terriblemente mal.

Kimberly llegó unos minutos antes a su siguiente reunión de cerámica. Quería poder hablar con algunos de los demás miembros antes de que la sesión empezara. Era una manera de trabajar el sentimiento de quedarse al margen. Cuando los asistentes se reunieron para charlar, Kimberly esperó su turno para presentarse. Cuando le llegó su turno, dio un pequeño discurso que había preparado: «Hola, soy Kimberly. Vine aquí hace un par de meses. Soy nueva en esto de la cerámica. Empecé a trabajar con arcilla hace solo seis meses. Espero poder venir a las sesiones de este grupo regularmente para mejorar mi técnica, pero también para conocer a más personas a las que les interese la cerámica. Probablemente no podré contribuir demasiado a vuestras discusiones, pero espero que os parezca bien que asista». La respuesta fue inmediata.

«¡Pues claro que puedes venir! Todos empezamos de la misma manera.» «¡Bienvenida! Créeme, seguro que no vas tan rezagada. Tengo un millón de preguntas

sobre mi trabajo.» «Estamos encantados de que estés aquí.» Más tarde, el grupo se dividió para practicar una técnica, y Kimberly volvió a sentir su lucha interna. En esa ocasión, cuando el instructor se acercó a ver cómo iba, le dijo: «Bueno, ya sé que esto es un desastre. ¿No podría hacer alguna versión más simple?». Él sonrió y le sugirió que trabajara solo una pequeña parte de toda la técnica.

Tras la reunión, mientras se despedía, Kimberly pudo decir encantada que los vería a todos al mes siguiente.

La forma en la que Kimberly había manejado esa segunda reunión no tenía nada de especial. Había sido agradable y abierta, como solía ser cuando no se sentía abrumada por los principales problemas emocionales de su vida. Como en los demás casos que hemos tratado, una vez que Kimberly aprendió cómo funcionaba su adicción, le resultó fácil salir airosa de lo que habría parecido una trampa imposible, que la habría conducido inexorablemente a su acto adictivo. Por supuesto, se habría sentido mejor si no hubiera tenido que cargar con los mismos sentimientos de falta de importancia e inutilidad que la habían acompañado durante toda su vida; Kimberly se sometió a psicoterapia para resolver en última instancia esas cuestiones, pero, como Eric en el ejemplo previo, incluso antes de solucionar ese problema, fue capaz de conseguir controlar su adicción.

## CÓMO ENCONTRAR SOLUCIONES A CORTO PLAZO

Tras oír estas historias, puede preguntarse si llevar a cabo una acción más directa cuando se siente impotente es realmente tan fácil de hacer. Es cierto que estas soluciones son bastante obvias una vez que se identifica el problema. Pero ¿puede llegar a realizarlas?

La cuestión de si es capaz de llegar a cortar su adicción depende de si puede encontrar una solución «suficientemente buena» a su trampa de impotencia. Eso era lo que Eric hizo cuando dijo que quería quedarse en el partido. Aún no podía ser completamente sincero con sus amigos sobre cómo se sentía, pero lo que hizo fue suficiente para aliviar su sensación de impotencia y que no tuviera que recurrir a la bebida. A continuación, le propongo algunas estrategias generales para que sea capaz de dar con una solución propia que sea suficientemente buena:

### • Simplemente, váyase

Una de las muchas opciones posibles para situaciones de lo más diverso es simplemente marcharse. Naturalmente esto no siempre funcionará, puesto que marcharse cuando se está en un aprieto podría aumentar los sentimientos de impotencia. Sin

embargo, en algunos casos, es una forma perfectamente buena y simple de librarse de una trampa de impotencia. En la historia de Kimberly, durante la primera reunión del club de cerámica, cuando se había sentido tan atrapada, podría haberse ido sin más. Sin embargo, esa actuación no habría sido tan directa o útil como lo que hizo en la segunda reunión, cuando se sinceró y dijo directamente cómo se sentía; ahora bien, irse le habría dado una libertad que le habría evitado el episodio de la comida. La libertad es un antídoto para la sensación de impotencia.

### • Haga lo que le gusta

Dejar una situación también le puede permitir estar libre para hacer algo que le gusta; hacer lo que realmente quiere hacer es una buena manera de invertir el sentimiento de estar obligado a hacer algo que no quiere hacer. Si recuerda el caso de Marjorie y su fiesta, se había pasado la vida sirviendo a los demás. Como vivía tan entregada a otros, a menudo recurría a tomar sus drogas. A largo plazo, lo mejor para ella, por supuesto, habría sido trabajar su excesiva necesidad de servir a los demás. Ahora bien, mientras tanto, podría haber aliviado su sentimiento crónico de no controlar su propia vida asegurándose de hacer más cosas para ella misma. A Marjorie le gustaba la fotografía, pero raramente dedicaba tiempo a hacerlo porque estaba demasiado ocupada cuidando de los demás. No poder disfrutar de su afición era una fuente de continua exasperación, incluso tristeza, para ella. Y todo ello contribuía a su persistente necesidad de tomar pastillas. Si hubiera comprendido cómo funcionaba su vida emocional y lo importante que era hacer cosas que le gustaban, se habría asegurado de sacar tiempo para su fotografía.

Por supuesto, eso no lo habría resuelto todo, pero habría sido una manera simple de disminuir el estrés de su vida que la mantenía atada a su adicción. Además, no se le podía exigir a Marjorie lo que era incapaz de hacer justo en ese momento, esto es, prestar atención a cómo se sentía cuando la abrumaba su necesidad de servir a los demás. Incluso antes de comprender completamente el mecanismo de su adicción, los problemas que se esconden tras ella y cómo y por qué surgía ese impulso, podía disminuir las posibilidades de tomar drogas al crear oportunidades de hacer lo que le gustaba en momentos emocionalmente menos estresantes.

### • Nunca es demasiado tarde

Otra forma de actuar más directamente cuando no está completamente preparado para encarar su impotencia es actuar *a posteriori*. A menudo, hay una oportunidad más

tarde de decir o hacer algo que desearía haber dicho o hecho en su momento. Después de que Kimberly se marchara de la primera reunión tan disgustada, si se hubiera detenido un momento a pensar que iba a correr el peligro de caer en su adicción, podría haber escrito una carta o un *e-mail* al director del club de cerámica para explicarle lo que acabó diciendo en la segunda reunión. Lo habría hecho tarde, pero no demasiado, igual que no había sido demasiado tarde para explicarlo cuando acudió al club por segunda vez. Repasar y abordar sus sentimientos de indefensión tras el hecho; nadie escruta su vida con un cronómetro. En el caso de Eric, después de quedarse en silencio durante la reunión del bufete porque tenía miedo de alzar la voz, también podría haber puesto por escrito su visión sobre los temas discutidos y, o bien enviarle ese documento a las personas pertinentes del bufete o incluso prepararles un memorándum para debatirlo un día después o así. Por supuesto, puede ser difícil llevar a cabo estas acciones *a posteriori* porque uno está mucho más cerca de la recaída en la adicción, y probablemente sentirá una mayor compulsión; ahora bien, la posibilidad de actuar tras el hecho es un buen recurso que vale la pena tener en mente.

Cuando empiece a practicar con estas herramientas, será mejor que primero intente hacerlo en las situaciones más seguras posibles, y pueda darse algo de margen en lo directas que sean sus acciones. Recuerde, no tiene que dar con la mejor solución posible, solo con una que funcione.

## CÓMO ENCONTRAR SOLUCIONES A CORTO PLAZO A SITUACIONES MÁS COMPLEJAS

Lo que puede hacer más difícil tomar una acción directa bajo ciertas circunstancias es que su comportamiento está restringido por factores externos o que el miedo a las consecuencias es demasiado grande para adoptar incluso acciones parciales con las que contrarrestar sus sentimientos de impotencia. Cuando eso ocurre, se necesita un poco más de imaginación y tolerancia a los sentimientos de tristeza o ansiedad para encontrar alternativas en el momento clave, puesto que las soluciones inmediatas y más simples pueden no estar disponibles.

Aquí encontrará un ejemplo:

### GIL

Gil era adicto a la heroína. Estaba a punto de perder a su novia, en parte porque —después de haber estado al borde de la muerte dos veces— no podía seguir viviendo con el miedo a que él muriera de una sobredosis. Ella era muy importante para él, él se

enfrentaba a una pérdida terrible: el tipo de pérdida dramática que anteriormente en su vida lo había conducido a su adicción, en primer lugar. Cuando su novia empezó a amenazarlo en serio con romper con él, su deseo de consumir heroína prácticamente lo sobrepasaba.

Entonces, ¿qué tipos de soluciones a corto plazo podía plantearse Gil? ¿Qué podía hacer para enfrentarse a esa enorme sensación de impotencia ante la inminente pérdida de su novia, sin recurrir a esa vieja «solución» a sus problemas? Sabía que, llegados a ese punto, hablar con su novia no la haría cambiar de opinión. La promesa de no seguir drogándose, por mucho que fuera sincera en ese momento, tampoco importaría. No podía sustituir a su novia mágicamente por otra persona. ¿No había nada que pudiera mantenerlo alejado de su adicción?

Siempre hay alguna manera de detener la caída en una adicción. Sin embargo, en casos difíciles como esos, encontrarla requiere retroceder unos pasos y tomarse algo de tiempo para poder pensar en ello.

Gil se enfrentaba a una pérdida que sería difícil para cualquiera. Tendrá que pasar por un periodo de duelo, puesto que el duelo es la reacción normal a la pérdida. Esto era más difícil para él que para los demás debido a su historia personal de múltiples pérdidas a una edad temprana. A causa de esas pérdidas, a lo largo de su vida había manejado el dolor intentando evitarlo por cualquier modo. De hecho, precisamente la lucha que lo había acompañado toda su vida por manejar el dolor ante la pérdida lo había llevado a desarrollar la adicción a la heroína. Ahora la única forma de evitar tomar heroína era centrarse en manejar su duelo.

Aunque pudiera parecer algo obvio, no lo es. Gil no se centraba en cómo abordar su duelo; se centraba en el problema de perder a su novia. Y estas son dos cosas diferentes.

Céntrese en sus sentimientos, no en la realidad externa

Para Gil, perder a su novia era un aspecto de la realidad externa sobre el que no tenía control. Su sentimiento de impotencia era real. Sin embargo, podía tomar medidas para soportar ese duelo, que sí era un sentimiento personal. Nadie sustituiría a su novia, pero sí había otras personas con las que podía hablar para soportar sus sentimientos. A algunas personas, cuando se enfrentan a pérdidas serias, les resulta reconfortante hablar con un líder religioso, o con una persona de mayor edad que sea un referente y tenga más experiencia en la vida. Otros se apoyan principalmente en la familia o en los amigos, y pueden hablar o vivir con ellos al pasar por un duro trance. Simplemente planear hacer una de estas cosas podía ayudar a Gil, puesto que la acción de trazar un plan, en sí misma, es una manera de sentir que se recupera el control y de contrarrestar la impotencia.

Si se centrara en abordar su duelo en lugar de en la pérdida de su novia, la perspectiva de la pérdida para Gil también habría sido mejor. Perdía a alguien que le importaba, pero seguía teniendo a otras personas a las que quería y que lo querían. Como todos sabemos, cuando pasa suficiente tiempo tras una pérdida, vemos que podemos seguir adelante; la vida sigue y seguimos disfrutando de sus alegrías. Pasar un duelo no es lo mismo que estar atrapado en una cueva, aunque pueda parecerlo. Es horrible, pero no permanente. Si Gil hubiera pensado en pasar su duelo como su problema central, en lugar de en la pérdida de su novia, podría haberse alejado lo suficiente de la tremenda indefensión que siempre lo dirigía a su adicción.

El final de una relación o la ausencia de un ser humano no es el único tipo de pérdida que escapa a nuestro control. Los sucesos que activan la espiral adictiva pueden ser la pérdida de un trabajo o incluso de una carrera. Podría implicar el traslado de un lugar que nos gusta, la pérdida de una oportunidad o una herida seria. Podría tratarse de cualquier desilusión que sea profundamente significativa para usted. En todas estas situaciones, desde luego no hay ninguna forma práctica de invertir el problema; realmente se encuentra indefenso ante la realidad. En todos estos casos el enfoque sería el mismo: tómese tiempo para relajarse y centrarse en sus sentimientos en lugar de solo en los hechos externos.

Centrarse en sus sentimientos es, en realidad, solo una forma de observarse a sí mismo, y cuando lo haga (imagínese que flota a 3 metros por encima de su cuerpo y que mira hacia abajo), es posible que ya no se sienta atrapado. Así puede conseguir algo de tiempo para encontrar una forma más directa de tratar su situación al tiempo que gana poder en el proceso.

A continuación, ofrezco un ejemplo algo diferente.

## MARY

Mary llevaba saliendo con su novio, Chad, dos años. Aunque de vez en cuando se peleaban, a sus veintiocho años, aquella era la relación más larga que había tenido. Le parecía que valía la pena. O, al menos, hasta que llegó su cumpleaños y resultó que Chad lo había olvidado. Ella había estado hablando de su cumpleaños durante todo el mes previo. Incluso había dado pistas de qué regalo podría hacerle un hombre con el que mantenía una relación tan estrecha durante dos años. ¿Cómo podía haberse olvidado?

Mary era alcohólica, y respondió a la situación bebiendo durante dos días seguidos y faltando al trabajo. Cuando dejó de beber, llamó a Chad y le dijo que lo suyo había acabado.

Mary se sentía profundamente herida. Desde su punto de vista, Chad había demostrado que no era el hombre apropiado para ella. Olvidar su cumpleaños era una

alerta. Había demostrado lo egocéntrico que era. Nunca podría ser un compañero cariñoso en el que se pudiese confiar.

Mary se sentía incluso más herida porque Chad no era el primer novio que demostraba no ser quien ella pensaba y esperaba. En ese momento más que en ningún otro, Mary se pregunta si alguna vez podría encontrar a un hombre que realmente la amara. Había pasado mucho tiempo deprimida por esa razón, en una trampa de la que parecía no haber salida posible.

En ese momento y en el pasado, se había lanzado a la bebida por sentimientos como estos; se trataba de una respuesta desplazada, cuyo propósito era contrarrestar la abrumadora indefensión que sentía a menudo. Además de beber, también reaccionó directamente (movida por la impotencia y la rabia) cuando le dijo a Chad que no quería verlo de nuevo.

Como en el caso de Gil, Mary se enfrentaba a un suceso real (el olvido de Chad de su cumpleaños), que no podía deshacerse mediante ninguna acción directa por su parte. En ese momento clave, estaba profundamente disgustada, pero la preguntar que podría haberse hecho fue: «¿Por qué me he disgustado tanto?». Tenía una historia de relaciones decepcionantes; de ahí que esa última relación fuera tan importante. Tenía la esperanza de que ese hombre fuera el adecuado. Más allá del hecho real, no obstante, consideró el olvido de Chad un indicador de que nunca encontraría a nadie que pudiera amarla. La interpretación personal de la metedura de pata de Chad fue lo que desencadenó su adicción, no el error de Chad por sí solo. Si Mary se hubiera tomado un momento para pensar en Chad y en sus fracasos sentimentales con perspectivas, podría reconocer qué significaba en sí mismo que él se hubiera olvidado de ella.

Sin quitar importancia a lo que había hecho Chad, podría haber tenido en cuenta lo mal que reaccionaba a las heridas emocionales como la que acababa de sufrir. Si hubiera visto su relación de ese modo, quizás habría tenido en cuenta las veces que Chad sí recordó lo que era importante para ella. Quizás, en ocasiones, él había sido más generoso y cariñoso de lo que ella esperaba. Eso le habría permitido valorar con algo de perspectiva sus sentimientos. O tal vez habría llegado del mismo modo a la conclusión de que Chad era realmente el tipo insensible que temía. En ese caso, habría considerado que el problema era básicamente de Chad, no suyo, y, del mismo modo, acabar la relación con él podría ser la reacción más sensata.

En cualquier caso, Mary podría entender que, a partir de la experiencia con Chad, había pasado a la generalización de que jamás la amaría nadie, un temor que le venía de lejos. Si se hubiera dado cuenta del salto mental que había dado, habría podido contenerse y procurar entender de dónde provenían esos sentimientos abrumadores. Con esa perspectiva, podría escapar de su trampa de indefensión y no tendría tantas probabilidades de caer en la bebida.

## La importancia de la anticipación

Los casos de más arriba, que comportaban pérdidas irreparables, son especialmente difíciles porque no hay acciones claras y prácticas que puedan reparar o deshacer las pérdidas. Gil, por ejemplo, no era capaz de hacer nada para recuperar a su novia. En estas ocasiones, por tanto, es especialmente importante reconocer por adelantado cuándo pueden presentarse. Una vez que sea usted consciente de las defensas a las que recurre y los tipos de problemas que le hacen caer en trampas de indefensión, procure repasar las situaciones y sucesos que pueden hacerle caer en esas trampas y cuál sería su respuesta. Anticipar estos sucesos es más fácil si se es capaz de percibir las pistas que indican qué puede ocurrir.

Gil y su novia, por ejemplo, llevaban peleándose mucho tiempo por su adicción a la heroína y por otros problemas. La ruptura no le pillaría completamente por sorpresa. Si Gil hubiera reconocido su arraigado miedo al abandono —que ese tipo de pérdida le resultaba abrumadora y estaba unida a su adicción—, podría haber anticipado su intensa necesidad de consumir heroína. Si simplemente la hubiera visto venir, se habría podido proteger de algún modo contra su compulsión a caer en el consumo de drogas.

Del mismo modo, Mary podría haber reconocido que la sensación de no sentirse querida y la idea de que tal vez nunca encuentre a alguien que la quiera le resultaban abrumadoras. Con esto en mente —y siendo consciente de que sufría alcoholismo— podría haber pensado con antelación en la posibilidad de romper con Chad, y el riesgo de caer en la bebida que eso entrañaba. Si se hubiera detenido a pensar cómo reaccionaría ante una ruptura y se hubiera dado cuenta de que era el tipo que habitualmente la conducía a caer en su adicción, habría tenido menos probabilidades de beber.

**Dado que reconocer el momento clave es tan valioso, pues es el primer momento en el que se empieza a pensar en caer en la adicción, puede ayudarse a sí mismo imaginando cómo actuar en ese instante. Puede hacerlo anticipando las circunstancias en las que algo así podría ocurrir.**

Todas las personas que hemos visto en este capítulo tenían algún determinado punto débil emocional que resultaba abrumador bajo circunstancias relevantes. Reconocer que esos puntos débiles las conducían a sus adicciones puede servir para encontrar soluciones prácticas a corto plazo, o para examinar con perspectiva por qué sus sentimientos eran tan fuertes en esos momentos. Estas estrategias a corto plazo —como evitar situaciones en las que llegue a sentir esa indefensión—, hacer cosas por su propia satisfacción si tiene que contenerse en otras ocasiones, actuar «después del hecho» para contrarrestar los sentimientos de indefensión, centrarse en los sentimientos provocados por los

sucesos, en lugar de los propios sucesos, y anticipar e imaginar situaciones potenciales que le resultarán abrumadoras, todas estas cosas pueden ayudarle a liberarse de sus trampas de indefensión.

Ahora podemos dar un paso final. Si usted conoce y comprende las raíces de su trampa de indefensión, puede eliminar los sentimientos de inutilidad e impotencia desde su origen. Sin tener que cargar con un sentimiento abrumador de impotencia cuando se enfrente a situaciones desencadenantes, puede eliminar la adicción para siempre de su vida. Veamos cómo hacerlo en el paso 7.

## PASO 7

*Cómo tratar la adicción a largo plazo*

Sabemos que las experiencias emocionales pueden provocar sentimientos de una impotencia intolerable, y esa adicción es un síntoma que sirve para contrarrestar esta indefensión. Hemos hablado de algunas estrategias para encontrar formas directas para manejar los sentimientos de impotencia cuando se presentan. Ahora ha llegado el momento de considerar una cuestión más básica. ¿Es posible reducir o eliminar los sentimientos de indefensión insoportables que se esconden detrás del comportamiento adictivo para que pueda enfrentarse a ellos? Vimos en el paso 6 que los sentimientos de indefensión que aparecen en el momento clave de la adicción pueden reducirse si nos anticipamos a ellos. Puesto que normalmente hay pistas de los problemas antes de que se produzca el suceso final abrumador (ruptura de una relación, pérdida de un trabajo, etc.), puede apoyarse en esas pistas para anticipar lo que se avecina. Ahora veremos cómo conocer las raíces de su indefensión le permite predecir cuándo corre un alto riesgo de caer en su adicción con mucha antelación, incluso antes de que haya pista alguna. Si es capaz de llegar a comprenderse y conocerse tan bien, entonces, tendrá la oportunidad de acabar con su adicción para siempre.

Conforme reúne experiencia con las técnicas que hemos discutido —prestando mucha atención a lo que ocurre en los momentos clave, cuando considera por primera vez recurrir a la adicción—, se dará cuenta de que hay un tema común detrás de estos momentos. Verá que le aterroriza que lo dejen al margen, o sentirse humillado o menospreciado por otros, o que lo traten como si fuera débil, o se enfurece cuando siente que no le prestan atención, o tal vez, el éxito le produce ansiedad, así como ciertas situaciones que le recuerdan a traumas del pasado, o alguna otra cosa que es propia de usted. Sea como sea, puede llegar a saberlo. Será el tema problemático de su vida: una vulnerabilidad emocional específica de su persona que resurge una y otra vez y provoca

sentimientos de indefensión e impotencia (lo que hemos llamado *trampa de indefensión*). Una vez que se familiarice con este tema, será capaz de analizar esas peligrosas ocasiones con mucha antelación, mucho más de lo que vimos en el paso 6. Podrá evitar tener impulsos adictivos por completo.

Volvamos a hablar de la historia de Mary, del último capítulo para ilustrar este punto. Recuerde que Mary sentía que nunca encontraría a alguien que la amara. Mary albergaba esta convicción desde hacía mucho tiempo, desde su niñez (y por supuesto, desde mucho antes de conocer a su novio Chad y de que Chad pudiera cometer el error de olvidar su cumpleaños). Sin embargo, Mary no había reconocido el profundo arraigo de su temor. No lo había identificado como la vulnerabilidad emocional central de su vida. Si lo hubiera hecho, las cosas podrían haber sido muy diferentes. Cuando Chad se olvidó de su cumpleaños, no habría tenido una reacción tan devastadora, porque habría visto que su respuesta, al menos en parte, se debía a su propia creencia de que era imposible que alguien la amara. Si hubiera sido consciente de esa creencia tan profundamente arraigada, podría haber predicho, mucho antes, que esa relación acabaría decepcionándola. Y sabría que, cuando llegara ese momento, volvería a asaltarla la creencia de que nadie podría amarla jamás; en consecuencia, se sentiría atrapada sin remedio. Al ser consciente de esto, habría sido capaz de predecir su deseo-impulso de beber con bastante antelación.

Si se hubiera conocido mejor, Mary habría visto los pequeños detalles que ocurrían a diario en su relación como avisos de la inminente ruptura final. Las peleas con Chad previas a la definitiva le habrían recordado su punto débil emocional. Se habría dado cuenta de que no solo la disgustaban los detalles externos de cada pelea, sino que afectaba directamente el sentimiento que había alimentado durante toda su vida de ineptitud o de que nadie podría amarla. Y, si era consciente de que era adicta, se habría dado cuenta de que era especialmente importante prestar atención a las señales de que su vieja vulnerabilidad volvía a resurgir.

Si padece una adicción, entonces, como Mary, tiene un incentivo especial para convertirse en un experto sobre usted mismo, sobre todo en los orígenes de sus sentimientos de indefensión. Como Mary, la capacidad de liberarse de su adicción depende de ello.

Aquí ofrezco otro ejemplo:

## DONALD

Donald sabía que era un fracasado. De niño había sido un estudiante mediocre. No porque no pudiera seguir el ritmo, sino porque apenas prestaba atención y no trabajaba lo suficiente. Sus padres y profesores lo consideraban un vago, y así se lo decían. Donald lo

aceptaba. Consiguió acabar el instituto y se matriculó en la facultad, pero una vez allí su ingesta de crack aumentó dramáticamente y dejó los estudios. Después de la facultad, siguió fumando crack con regularidad y perdió varios trabajos por falta de atención o porque simplemente no se presentaba después de haber estado en vela toda la noche consumiendo droga. Para su sorpresa, a pesar de esta historia varias mujeres habían mostrado un continuo interés en él. Sin embargo, todas acabaron rindiéndose con él cuando descubrieron que le preocupaba más fumar crack que estar con ellas.

En realidad, Donald nunca había intentado dejar de tomar drogas, igual que nunca se había esforzado de verdad en los estudios o en sus trabajos. Apenas se había detenido a pensar en su vida en absoluto. Era lo que era. Si alguna vez había tenido alguna duda sobre si era un fracasado (y no recordaba ninguna vez que hubiera dudado de su visión), sus experiencias vitales le demostraban que tenía razón. Su fracaso era una parte de él, igual que los brazos o las piernas.

Pero a pesar de la constante visión pesimista de su vida y su futuro, Donald no pudo evitar darse cuenta de que había algo que sí cambiaba en su vida. El tiempo pasaba. Durante su juventud y todos esos años estudiando, e incluso ya en la veintena, el tiempo parecía que no importaba.

Sin embargo, ahora que tenía veintinueve años y su cumpleaños se acercaba, algo relacionado con dejar la veintena captó su atención. Pensaba que si había alguna posibilidad de cambiar el resto de su vida, debía ocurrir antes de hacerse demasiado mayor. Y teniendo esto en la cabeza, los treinta definitivamente era hacerse mayor. Así Donald finalmente empezó a replantearse su adicción a la cocaína.

En ese momento buscaba otro trabajo, puesto que lo habían despedido hacía poco del último. Había estado trabajando como vendedor, así que pensó en empezar por ahí. Inició el proceso de búsqueda que tan bien conocía —indagó en bases de datos de Internet, envió su currículo por correo, volvió a ponerse en contacto con los responsables de recursos humanos de los bufetes en los que había trabajado antes y llamó a unas cuantas personas que podrían conseguirle al menos un primer encuentro.

Dos semanas después, consiguió dar un primer paso: una invitación para una entrevista telefónica, básicamente una criba para decidir si valía la pena programar una entrevista cara a cara. Donald era brillante y tenía mucha labia, así que salió bien parado de la entrevista por teléfono. De hecho, siempre se le habían dado bien las entrevistas, lo que explicaba por qué seguía encontrando trabajos a pesar de su complicada historia laboral. Por teléfono en esa ocasión volvió a ser impresionante, y consiguió una entrevista personal para la próxima semana.

El siguiente martes cuando llegó a la empresa, pidieron a Donald que se reuniera con tres personas de dirección diferentes. Uno de ellos sería su supervisor inmediato si lo contrataban y los otros dos eran ejecutivos que parecían tener cargos más elevados en la

compañía, a juzgar por sus títulos.

Se pasó allí dos horas. Uno de los jefes le preguntó minuciosamente sobre sus experiencias laborales previas y por qué había dejado esos trabajos; su insistencia sorprendió a Donald y le hizo sentir que no estaba del todo bien preparado. En conjunto, no obstante, Donald pensó que las reuniones habían ido bien y esa noche volvió a casa bastante seguro de sí mismo. Conseguir el trabajo nunca había sido el problema.

Pasaron varios días sin que Donald tuviera noticias de esa empresa. Estaba casi seguro de que estarían entrevistando a otros candidatos, sobre todo en un mercado laboral tan complicado, pero seguía decepcionado. Cuando salió de las entrevistas, pensó que tendría buenas noticias al día siguiente, como le había pasado una o dos veces antes.

Cuando transcurrió una semana, Donald empezó a preocuparse. Decidió llamar a la empresa para averiguar qué sucedía. Consiguió ponerse en contacto con el hombre con el que había hablado por teléfono en un primer momento, alguien de Recursos Humanos.

Donald dio su nombre y preguntó el estatus de su candidatura. El hombre no pareció reconocer su nombre al principio, pero después dijo: «Ah, sí, siento no haberle llamado antes. Ese puesto ya está ocupado. Hubo tantas personas que se presentaron a ese puesto de trabajo que no pudimos llamarlas a todas. Lo siento».

Donald colgó. Lo habían rechazado en trabajos antes, pero, de algún modo, en esa ocasión era más difícil de asumir. No había dejado de dar vueltas a la idea de hacer cambios en su vida. Se suponía que conseguir ese trabajo iba a ser el primer paso hacia una nueva vida.

En cuanto colgó el teléfono, pensó en tomar cocaína, pues aún le quedaba en su apartamento. Sabía que era lo que hacía siempre en esas ocasiones.

Sin embargo, no tenía muy claro qué significaban «esas ocasiones» para él. Lo único que sabía era que ese momento era muy parecido a otros en los que había tomado drogas. ¿Iba a recaer? ¿Y qué pasaba con su propósito de empezar de cero? Donald lo rumió.

En ese punto, Donald se quedó atascado de un modo con el que ya estamos familiarizados; empezó a pensar en que no había conseguido ese trabajo, y cómo eso le impedía avanzar. Al centrarse en perder la oportunidad del trabajo, ignoraba qué significaba para él el hecho de perderlo, es decir: los sentimientos que esa pérdida provocaba en él. En consecuencia, no podía encontrar modos de manejar la decepción, la ira y la indefensión, emociones que sería capaz de abordar si decidía llevar a cabo algún tipo de acción, aunque no pudiera hacer nada respecto a la pérdida del trabajo en sí misma. Al centrarse en el suceso, en lugar de en cómo lo experimentaba, no era capaz de examinar ni abordar sus sentimientos con perspectiva.

Lo que ocurrió a continuación, por tanto, no fue ninguna sorpresa. Aunque intentó con todas sus fuerzas dejar de tomar cocaína, y aunque luchó contra el primer impulso

que sintió, su sensación de impotencia prevaleció sobre cualquier otro sentimiento. Cogió la bolsa de cocaína que tenía guardada en el fondo del cajón del armario de su dormitorio y se preparó para fumársela.

El hecho de que Donald se centrara en lo que había ocurrido en lugar de en sus sentimientos era, en realidad, el último problema de una espiral invisible hacia su adicción. Como no había examinado los sentimientos que lo habían perseguido durante toda su vida, ni comprendido su conexión con la adicción, no podía prever que tendría un alto riesgo de recaer en su adicción si no salía bien lo del trabajo. Si se hubiera conocido mejor y hubiera previsto que no conseguir el trabajo sería un momento clave en su camino a la adicción, habría podido evitar su recaída en la adicción.

## CUATRO FORMAS PARA LLEGAR A SER UN EXPERTO EN SÍ MISMO Y SER CAPAZ DE MANEJAR SU ADICCIÓN PARA SIEMPRE

### 1. Predecir la recurrencia

Como hemos visto, identificar el tema emocional común que se esconde tras sus abrumadores sentimientos de impotencia es esencial para predecir su recurrencia. Una vez haya identificado ese tema, podrá anticipar situaciones de «alto riesgo» que le hagan sentir atrapado y lo conduzcan a su adicción.

En el caso de Donald, los sucesos que reafirmaban la imagen que tenía de sí mismo como un fracasado precipitaron el abrumador sentimiento de impotencia. Estos momentos pusieron al descubierto una profunda vulnerabilidad emocional de su vida. No obstante, Donald no había reconocido el tema emocional común que conectaba esos momentos. Si lo hubiera hecho, habría podido anticipar que, si su búsqueda de trabajo no acababa bien, podría resultarle insoportable, es decir, a sus ojos sería otra prueba de que era un fracasado. Además, habría sabido, incluso antes de iniciar su búsqueda de trabajo, que corría el riesgo de volver a fumar crack. Y al conocer este riesgo con tanta antelación, podría haberse preparado para cuando se presentara la situación. Habría sido muy posible que nunca hubiera llegado a la fase de necesitar consumir pastillas.

La historia de Marjorie y de su fin de semana festivo nos ofrece otro ejemplo de cómo se puede usar un profundo conocimiento de uno mismo para predecir episodios adictivos con mucha antelación. Recuerde que localizamos el momento clave, es decir, el primer momento en que pensó en tomar pastillas, cinco días antes de que llegara a tomarlas de verdad. Sin embargo, podemos añadir algo a esta historia, pues, si Marjorie hubiera sido consciente de su tendencia a quedarse atrapada por hacer demasiado por los demás, podría haber reconocido el riesgo de volver a abusar de las pastillas meses antes,

en el momento mismo en que tuvo la idea de dar una fiesta. Por consiguiente, podría haber tomado decisiones justo entonces que habrían evitado incluso que llegase a producirse el momento clave.

## 2. Salir de la trampa en momentos clave

Si identifica el tema emocional común detrás de los sentimientos de impotencia, será capaz de ver si este tema lo induce a vivir situaciones como repeticiones de antiguos problemas dolorosos, tanto si la situación se ajusta de manera realista como si no.

En el caso de Donald, al tener una imagen de sí mismo tan mala, tendía a experimentar las pérdidas y las decepciones como si fueran nuevas pruebas de su fracaso. Vivir la decepción de ese modo lo había conducido a tener una reacción emocional extrema cuando tenía lugar. Si hubiera sido consciente de este patrón de comportamiento, la desesperación y la rabia provocada por no haber conseguido el trabajo lo habrían alertado de que sus viejos problemas podían volver a atormentarlo. La simple aparición de esos sentimientos extremos habría hecho que se detuviera a pensar. Con esta conciencia, habría podido separar su decepción real de la abrumadora sensación de ser un fracasado durante toda su vida. Su actual decepción se volvería, entonces, más manejable.

El caso de Mary es otro ejemplo: la intensidad con la que reaccionó cuando Chad olvidó su cumpleaños podría haberle dado una pista de que volvería a despertarse el sentimiento de falta de amor que arrastraba de por vida. Así habría podido valorar el olvido de Chad con perspectiva, y evitar que Mary cayera en su trampa de impotencia.

## 3. Comprender su vida

Al comprender las emociones que subyacen bajo sus sentimientos de indefensión, gana una perspectiva mucho mayor de su comportamiento no solo en el presente, sino en el pasado.

Donald no solo se sentía un fracasado, sino que había vivido la realidad de serlo al no prestar prácticamente atención a la forma en la que había vivido durante veintinueve años. Según su punto de vista consciente, perder trabajo tras trabajo no tenía ninguna importancia, puesto que jamás iba a tener éxito de todos modos. A un nivel más profundo y, sin ser consciente de ello, estaba tomando estas decisiones destructivas a partir de una rabia inconsciente porque nunca se le reconocía mérito alguno. No solo era un fracasado, era un fracasado agresivo. Cada vez que fracasaba, en efecto, decía a sus jefes y a cualquier otra autoridad: «De todos modos, nunca vais a pensar que he hecho

algo bien, ¿para qué voy a molestarme? Me tratáis como a un inútil. Vale, pues os trataré del mismo modo. Pagadme, pero no conseguiréis que me mate a trabajar». Por desgracia, al hacerse fracasar repetidamente creaba y recreaba la vieja trampa de impotencia de su niñez. Después, como esto se repitió a lo largo de los años, se creyó cada vez más y más que su sino en la vida era realmente ser un fracasado. Conforme más se prolongaba ese patrón, Donald se convencía de que simplemente la vida era así, en lugar de pensar que era algo que constantemente él mismo reforzaba. Su adicción era parte de un ciclo, puesto que contrarrestaba su sentimiento de impotencia mediante el acto desplazado de tomar drogas. Cuanto más reforzaba su propia identidad como fracasado, más recurría a las drogas para controlar sus sentimientos de impotencia, y cuantas más drogas tomaba, más contribuía a su fracaso. Si Donald hubiera sido consciente del problema central de su vida y de cómo le había afectado la forma en que vivía el día a día, podría haber empezado a entender cómo había llegado a su estado actual y cómo salir de él.

## 4. Cambie las tornas en su adicción: úsela para convertirse en un experto en sí mismo

Si todavía no conoce las cuestiones centrales que suponen un problema en su vida, escuchar sus sentimientos y pensamientos en el momento clave de desesperación y rabia le ayudará a descubrirlas.

Examinar sus sentimientos minuciosamente cada vez que se encuentre en su trampa de indefensión tiene otra ventaja: *Es la forma más fácil de averiguar qué vulnerabilidad personal precipita su adicción.*

Si Donald hubiera escuchado sus sentimientos y pensamientos en el doloroso momento en el que lo rechazaron en el trabajo, habría tenido la oportunidad de descubrir su profundo y arraigado sentimiento de fracaso. Seguramente, habría reconocido la larga historia de estos pensamientos e ideas a lo largo de toda su vida. A partir del momento en que fuera consciente de ese proceso de pensamiento, estaría a su alcance comprender por qué había reaccionado así en ese momento y que su sensación de fracaso era su principal vulnerabilidad. No se sentía sin salida ni furioso porque no hubiera conseguido el trabajo, sino porque ese suceso le había hecho revivir un viejo tema en su vida.

## UNA NOTA FINAL

Como he sugerido en muchos casos, los problemas suficientemente intensos que conducen a una adicción generalmente llevan intrincados en la vida de las personas

mucho tiempo. Ahora bien, ¿por qué esa vulnerabilidad particular es tan poderosa en su vida como para llevarlo a un comportamiento adictivo?

Para averiguar por qué el tema común que se esconde tras su adicción tiene una carga emocional tan alta, tendrá que examinar toda su vida y las relaciones importantes que le han hecho ser quien es. Busque pistas que le ayuden a responder la pregunta «qué es lo que me hace ser tan sensible a . . .» que me dejen de lado, a sentirme menospreciado, etc. Es posible que ya haya estado pensando sobre este tema mientras leía las historias de las personas que he descrito. Por supuesto, si ya conoce las preocupaciones y problemas de su vida, podrá remontarse más fácilmente a sus orígenes. Si no tiene claro cuáles son los principales problemas emocionales, puede empezar buscando momentos de tristeza o ansiedad de su pasado. Y como hemos visto más arriba, puede centrarse en los sentimientos que surgen junto con el impulso adictivo para averiguar qué desafío o experiencia emocional se encuentra en el núcleo de su adicción. Esto puede parecer duro, y lo es. Como he repetido hasta ahora, no es necesario trabajar hasta el final estas cuestiones emocionales para conquistar su comportamiento adictivo. No obstante, cuanto más sepa sobre usted mismo, sobre lo que le hace saltar, más preparado estará para predecir y controlar su adicción.

Y, por supuesto, conocerse a sí mismo puede ayudarle no solo con su adicción, sino también con la calidad de su vida. La adicción es, al fin y al cabo, solo un síntoma de que algo le molesta. Y como otros modos de controlar las preocupaciones emocionales, puede comprenderse y dominarse.

El siguiente capítulo le da la oportunidad de poner a prueba su conocimiento de estos pasos con algunos casos nuevos.

## *Póngase a prueba*

Ahora que ya conoce mejor los siete pasos que le permiten tomar control de su adicción, aquí tiene la oportunidad de llevar este conocimiento a la práctica. Hasta ahora he descrito historias de personas con adicciones y he destacado qué podíamos aprender de cada historia sobre el proceso adictivo. En este capítulo se incluyen las historias de varias personas más, pero no haré ningún comentario. En cada caso, me gustaría que pensara en las siguientes cuatro preguntas:

- **¿Cuáles son los temas emocionales subyacentes que conducen a la experiencia de la impotencia y, a su vez, a su solución adictiva?**
- **¿Qué defensas usa esta persona para impedirse a sí misma ver el momento clave?**
- **¿Cuál es el momento clave del camino que conduce a esta persona a la adicción?**
- **¿Qué otras acciones alternativas más directas podrían haber tomado en lugar de recurrir a la adicción? Puede resultarle útil tomar nota de las respuestas. Discutiré las respuestas a estas preguntas al final de cada caso.**

### LUKE

El doctor Luke Greene entró en su oficina del Departamento de Radiología de su hospital. Iba encogido de hombros, como siempre. Cargaba con su maletín como si fuera el peso del mundo.

Se dejó caer en su silla. Luke era consciente de que sus colegas a veces bromeaban sobre su aspecto deprimido, y decían que la radiología era perfecta para él, pues parecía vivir en las sombras. Sin embargo, para él no era divertido. La vida era realmente deprimente, y siempre lo había sido.

Cuando empezó a beber con más frecuencia, cuando era residente de primer año, recién salido de la escuela médica, lo hacía con el objetivo consciente de mejorar su humor. Como parecía funcionar, continuó, y siguió bebiendo hasta que se convirtió en un ritual al final de cada día, con la única excepción de cuando volvía a estar de servicio al cabo de ocho horas. Cuando acabó su instrucción, su tiempo de trabajo disminuyó

bruscamente y empezó a beber más. Ahora, con cuarenta años, bebía tanto cada noche que sufría un ligero temblor cada mañana cuando se despertaba. Sabía que era uno de los primeros síntomas de mono de alcohol, así que lo trató con un trago de whisky en el desayuno. Creía que no era suficiente para incapacitarlo, sobre todo porque podía sentarse en su dormitorio cada mañana y pasarse la primera hora del día respondiendo *e-mails*, y cuando llegaba la hora de trabajar ya no temblaba.

Luke trabajaba mucho. Siempre lo había hecho y su posición actual como subdirector del departamento de su hospital lo demostraba. Hacía un buen trabajo y era muy respetado. En su vida privada tenía menos éxito, sin embargo. No se había casado nunca, había tenido tres relaciones importantes a lo largo de los años. Beber había sido un factor determinante para estropearlas, pero no era la única causa. Al principio de cada relación, la inteligencia y bondad de Luke compensaban su persistente melancolía. Las mujeres a las que les gustaba, o bien creían que su mal humor se desvanecería por sí solo, o bien que ellas conseguirían animarlo. De hecho, una mujer había llegado directamente a decir a Luke, entre lágrimas, que había pensado que su amor sería suficiente para hacerlo feliz.

Y había intentado ser feliz con esas mujeres. La verdad era que las había amado, a cada una de ellas, y el final de cada relación había sido profundamente doloroso. Sin embargo, no tenía control de su visión deprimente del mundo.

A Luke no le gustaba pedir ayuda a otros. Sin embargo, trabajar en un hospital le hacía un poco más fácil preguntar a un amigo que trabajaba allí, un psiquiatra, si creía que un antidepresivo podía ayudarlo. Su colega estuvo de acuerdo en prescribirle uno y, durante seis meses, Luke había tomado la medicación. Por desgracia, no había cambiado sus sentimientos habituales. El amigo psiquiatra, que conocía a Luke del trabajo desde hacía años y era muy consciente de lo estresado que parecía siempre, dijo a Luke que no le sorprendía. Le dijo que, como Luke llevaba deprimido desde que lo conocía, era más probable que su temperamento estuviera más relacionado con la forma en que veía la vida y a sí mismo que con un cambio temporal en su química cerebral —el tipo de depresión que normalmente responde perfectamente a esas medicinas—. Aconsejó a Luke que hablara con otro miembro del departamento de psiquiatría respecto a someterse a terapia, pero Luke no lo hizo. Su pesimismo habitual lo llevó a pensar que probablemente tampoco le haría ningún bien. Al final de esta experiencia, llegó a la conclusión de que no podía mejorar su vida ni siquiera con ayuda profesional.

No obstante, quizás paradójicamente, nunca había sido el tipo de persona que se rendía. A lo largo de su vida depresiva, había seguido enfrentándose a los problemas y trabajando para lograr su siguiente objetivo. Aunque apenas era consciente de ello, tras todo ese trabajo había una esperanza intermitente de que el siguiente paso podría hacerlo feliz, aunque nunca había ocurrido. Por tanto, ahora que creía que la ayuda psicológica

no tenía nada que ofrecerle, se dijo a sí mismo que tenía que esforzarse con más ahínco en dejar de beber por su propia cuenta.

Luke seguía aferrándose a la idea de que beber lo ayudaba a vivir, especialmente porque en su vida no había casi nada más que le proporcionara algún alivio. No obstante, después de intentar sin éxito dejarlo en varias ocasiones, había llegado a un punto en el que ya no podía negar que beber para él era más un problema que una solución. Reconocer el problema, junto a su creencia de que no había nada más que pudiera hacer para manejar su depresión, convirtió dejar de beber en su prioridad número uno. Confiaba en que, si de verdad se preparaba mentalmente, dejaría de beber para siempre. La capacidad de esfuerzo siempre había sido su fuerte.

Luke, a menudo, había actuado como su propio médico, pues no le gustaba pedir ayuda a sus colegas o a otros, y sabía que podía desengancharse con seguridad del alcohol en unos pocos días. Preparó un programa y se ciñó a él. Durante el siguiente par de semanas no tomó alcohol.

De inmediato, se dio cuenta de que se sentía mejor físicamente, pero no mejoró su humor ni lo más mínimo. Sin embargo, conforme los días pasaron, esa buena sensación empezó a desvanecerse. Durante la segunda semana de su abstinencia, aunque seguía sintiéndose mejor físicamente, le resultaba evidente que volvía a su viejo ser. De nuevo, sentía todo el peso del mundo sobre sus hombros.

Aun así, al menos no tenía que enfrentarse a la vez a los problemas emocionales y a su alcoholismo, pues seguía siendo abstemio.

Casi un mes después de su última copa, Luke estaba sentado tras la mesa de su oficina cuando el teléfono sonó. Era el jefe de su departamento: quería que Luke fuera a su oficina un minuto. Cuando llegó, el jefe lo invitó a sentarse.

Jefe: A ver, tengo buenas y malas noticias.

Luke: ¿Y cuáles son para mí?

Jefe *(se ríe)*: Las buenas son para usted. Me han ofrecido un puesto como profesor invitado en un hospital académico magnífico en la Costa y voy a aceptarlo. Así que supongo que son buenas noticias para mí, pero también implica que tengo que irme de aquí y supongo que echaré de menos este sitio.

Luke: Es genial. Se lo ha ganado.

Jefe: Gracias, pero las buenas noticias también son para usted, pues se convertirá en el director del departamento durante un año. Se dará cuenta de que con ese puesto en su currículo tendrá un puesto garantizado en cualquier sitio si alguna vez quiere irse, además conlleva una mejora salarial y en sus credenciales, y eso es permanente incluso después de mi regreso.

Luke: Vaya, eso está muy bien. Gracias.

Jefe: De nada. Nadie podría hacer este trabajo como usted, y se lo merece.

Luke salió de la oficina de su jefe con una extraña mezcla de sentimientos. Desde luego, eran buenas noticias, pero Luke sentía que sus antiguos sentimientos depresivos empeoraban. ¿Realmente se lo merecía? Solo había sido jefe auxiliar durante año y medio, mientras que su superior era veinte años mayor y conocido a nivel nacional. ¿Por qué lo eligieron para la sustitución? Por supuesto, era su mano derecha, pero para cubrir el puesto durante un año entero podrían haber elegido a alguien mucho más conocido.

Cuando Luke volvió a su despacho, empezó a pensar en beber. Aquello no tenía ningún sentido. Llevaba siendo abstemio casi un mes, y creía que por fin había superado su problema con la bebida. Además, ¿por qué iba a pensar en beber ahora? El ascenso eran muy buenas noticias.

Luke se enterró en el trabajo el resto del día para no tener que pensar más en ese cambio repentino. De regreso a casa, pasó por la licorería. Tras dejar de beber el mes anterior, había tirado todo el whisky que tenía todavía en casa. Luke disminuyó la velocidad del coche y después se dirigió al aparcamiento de la licorería. Apagó el motor y se sentó allí.

«Esto es una locura —pensó—. Ahora mismo debería sentirme genial. Jefe en funciones. Es jodidamente genial.» Entonces salió del coche y entró en la tienda. Se llevó a casa una botella de su marca de whisky favorito y empezó a beber en cuanto entró por la puerta.

Luke creció en un edificio de apartamentos en una ciudad grande. Era el tercer hijo en la familia, después de su hermano Stan, seis años mayor, y de su hermana Sandra, cuatro años mayor. Antes de que Luke llegara al mundo, su padre perdió un trabajo en el que llevaba mucho tiempo, en una fábrica de zapatos. La familia tuvo problemas después de eso, y debió mudarse dos veces cuando el padre de Luke encontró trabajo en otras ciudades. Se endeudaron seriamente y, durante unos cuantos meses, tuvieron que recurrir a un programa de cupones de comida para dar de comer a sus dos hijos pequeños, Stan y Sandra. Entonces, justo antes de que Luke naciera, su padre consiguió un buen trabajo en una empresa en expansión. Durante el siguiente par de años, aunque tuvieron que sacrificar cualquier cosa considerada un lujo, incluidos los juguetes de Luke, cuyos hermanos mayores ansiaban, consiguieron saldar sus deudas. Cuando Luke tenía tres años y medio, se habían recuperado. Luke no recordaba los aprietos que había sufrido su familia, pues cuando esta tuvo problemas él era muy pequeño.

Sin embargo, su familia sí lo recordaba, y aunque sus padres no tenían intención de hacer daño a Luke, a menudo los oía hablar de todas las penurias que ellos habían pasado y lo agradecido que debería sentirse él por haberse librado. Sus hermanos eran más directos. Ambos consideraban que su suerte era injusta. En Navidades, siempre

había tenido muchos juguetes nuevos, y aunque para entonces ellos también recibían cosas bonitas, nunca le dejaban olvidar que era el niño «mimado». Los padres de Luke podrían haberlo protegido mejor de sus hermanos mayores, pero, inconscientemente, creían que ese trato le convenía. Ellos también creían que debían de haber mimado a Luke porque nació cuando los malos tiempos ya hubieron pasado.

Luke recibió el mensaje alto y claro. Su respuesta fue esforzarse mucho en la escuela o con las tareas de la casa para demostrar que apreciaba lo afortunado que era. Se convirtió en un niño serio, que no sonreía mucho. Fuera de su familia, se ganó la admiración de sus profesores y entrenadores por su dedicación y perseverancia. Sin embargo, por extraño que pareciera para quienes lo rodeaban, nunca parecía disfrutar demasiado con los premios que recibía por sus logros académicos o atléticos. Parecía haber aceptado la opinión de sus padres y hermanos de que ya había recibido demasiado. Era un malcriado y no merecía más.

Cuando empezó a beber mientras era residente en radiología, sintió un alivio. Fue como si le quitaran una carga de encima. Era evidente por qué tardó tantos años en decidir que beber era malo para él, pues parecía haberle venido bien.

El día siguiente a beberse la botella de whisky que había comprado en la licorería, Luke se despertó sintiéndose fatal. Tenía dolor de cabeza y estaba algo mareado. Pero también rebosaba confusión y remordimientos. Pensaba que había resuelto su problema con la bebida. Aunque no había conseguido dejarlo cuando lo había intentado en el pasado, creía que nunca se había mentalizado tanto como en esta ocasión. Y había sido perfectamente capaz de no beber durante semanas. ¿Por qué bebía, entonces? Como la mayoría del resto de su vida emocional, simplemente eso no tenía sentido.

## RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS PLANTEADAS

### *1. ¿Cuáles son los temas emocionales subyacentes que conducen a la experiencia de impotencia de Luke y, en consecuencia, a su solución adictiva?*

Luke creció sintiendo que no merecía lo que había recibido. Sus padres le decían periódicamente que debería estar agradecido por no haber tenido que vivir los aprietos económicos por los que pasó su familia antes de nacer y durante su primer par de años. Sus hermanos mayores recogieron el mensaje de sus padres y lo reforzaron burlándose de Luke por ser el niño mimado. Por desgracia, aunque sus padres se habían esforzado por dar a Luke una vida mejor, el mensaje que le habían repetido tantas veces de que había tenido más suerte que el resto de su familia hacía que su vida fuera mucho peor. Creció con la carga de la culpa y pensando que no merecía nada, un pensamiento del que

parecía no haber escapatoria, y cargó con ese peso de la culpa hasta la madurez.

Esa situación lo condujo a una depresión y un pesimismo crónicos, además de tener el aspecto de llevar el peso del mundo sobre los hombros. Esa constante actitud depresiva había acabado con todas sus relaciones con las mujeres, y sus fracasos amorosos habían reforzado la idea de que había algo inherentemente malo en él, y lo había hecho sentir incluso más solitario.

Beber, para Luke, fue de entrada una elección consciente para intentar aliviar el peso de su carga. Se sentía menos deprimido durante unas pocas horas cuando bebía, y todo ello parecía explicación suficiente del por qué volvía a beber una y otra vez. No era consciente de que su consumo de alcohol enseguida fue más allá de una elección racional, y se convirtió en una adicción. Si beber hubiera sido realmente una decisión consciente y práctica, al ver los problemas que causaba a sus relaciones y el remordimiento que sentía cuando era incapaz de detenerse, habría podido dejarlo. Como probablemente ya habrá averiguado, la adicción de Luke era una respuesta a la culpa que lo había acompañado toda su vida y a la interiorización de su sentimiento de no merecer nada de lo que tenía. Bebía para conseguir algo de alivio, como él mismo decía, pero solo era consciente del alivio superficial de sus sentimientos depresivos. No comprendía que también bebía para contrarrestar el sentimiento de impotencia que subyacía bajo la trampa imposible en la que vivía a diario. En esa trampa, preocuparse de satisfacer sus propias necesidades era una nueva razón para sentirse culpable por ser un malcriado. Cuando bebía, por fin hacía algo para él, al dar rienda suelta a su sentimiento de furia por vivir en esa trampa de culpabilidad.

### *2. ¿Qué defensas usaba Luke para ver el momento clave?*

Gracias a su gran inteligencia, Luke no era un hombre introspectivo. Cuando más deprimido estaba, respondía trabajando más, igual que hacía de niño. Esa era una de sus principales defensas. Tras esta, y fuera de su control, se escondía la idea de que si se esforzara lo suficiente, tal vez, finalmente, sería capaz de probar que merecía lo que se le había concedido en la vida.

Además de trabajar compulsivamente, Luke tenía otra defensa: evitaba apoyarse en otras personas. Al rechazar la ayuda de los demás, de nuevo intentaba evitar la culpabilidad que le causaría recibir algo de los demás.

Con estas defensas, Luke no estaba en posición de comprender las cuestiones subyacentes por las que su adicción era una solución. Por tanto, después de conseguir dejar de beber durante unas cuantas semanas, se sorprendió al recaer en la bebida. Trabajar duro le había permitido conseguir muchas cosas en su vida. Realmente creía que, si se esforzaba lo suficiente, podría manejar su alcoholismo. Por tanto, cuando llegó

el momento clave de su adicción, fue incapaz de reconocerlo o usarlo para explorar el impulso que se escondía tras su adicción de manera meditada.

### *3. ¿Cuál fue el momento clave en el camino de la adicción de Luke?*

El momento clave de este episodio se produjo cuando Luke regresó a su oficina tras hablar con el jefe. En ese instante, la idea de beber se le pasó por primera vez por la cabeza, aunque después estuvo trabajando todo el día y no empezó a beber hasta que llegó a casa.

### *4. ¿Qué acciones más directas podría haber adoptado Luke en lugar de recurrir a su adicción?*

No tenía apenas capacidad de modificar él solo, y de una manera simple y práctica, lo que precipitó el momento clave: su ascenso. Igual que en muchos casos que hemos visto, lo importante aquí era lo que el suceso significaba para ellos. Lo mejor que podría haber hecho era centrarse en eso. ¿Qué sentimientos le provocaba esa oferta? ¿Le recordaban a algún otro aspecto de su vida? Luke nunca había considerado su vida en términos psicológicos, pero podría haber empezado en ese momento. Si hubiera prestado atención a esas cuestiones, probablemente se habría acordado de otros momentos en los que había recibido algún reconocimiento u honor. En ese caso, habría visto esa promoción como otro honor, y habría recordado que nunca se había sentido merecedor de esas cosas. Una vez hubiera visto que el hecho concreto de ese momento era solo otro ejemplo de su viejo problema, habría sido capaz de identificar y controlar algunos de los fuertes sentimientos que le provocaban. Podría haberse dicho: «Siempre me siento culpable por estas cosas. Ha sido un gran problema en mi vida. Entiendo que ser nombrado jefe en funciones toca mi punto débil, pero esto es solo un patrón de comportamiento, es decir, que este hecho concreto no puede ser el problema, sino que estoy reviviendo algo de mi pasado». Si hubiera podido centrar adecuadamente su atención, habría tenido la oportunidad de evitar sentirse abrumado por ese nuevo honor.

Examinar los propios sentimientos era lo más importante que Luke podía hacer. Sin embargo, también había algunas acciones prácticas que le habrían ayudado a controlar su trampa de impotencia. Podría haber llamado a su jefe y decirle que necesitaba unos cuantos días para meditar su oferta. Así se habría librado de parte de la presión del momento, y habría tenido la oportunidad de explorar su reacción con mayor tranquilidad. También podría haber intentado hablar con alguien sobre cómo se sentía, para ayudar a esclarecer su reacción. Por supuesto, eso habría entrado en conflicto con el celo con el

que protegía su intimidad y con sus reticencias a buscar ayuda (igual que había ignorado el consejo de su amigo de ver a un terapeuta, lo que habría sido una buena idea). Así hablar con otra persona no habría sido fácil para Luke, pero si hubiera reconocido los problemas tras su adicción, se podría haber sentido menos culpable al pedir ayuda.

## ERICA

Erica corría de un lado a otro por su apartamento mientras se preparaba para ir a ver a su amiga Jamie, con quien había quedado para charlar y dar un paseo por un parque cerca de casa de Erica. Estaba de buen humor después de la cita que había tenido con un hombre nuevo la noche previa. Era listo y parecía saber escuchar, al contrario de la mayoría de los hombres con los que había salido. También era guapo, y se agradecía. No había tenido una cita de verdad en un par de meses. Acabó de vestirse y caminó hasta la entrada al parque donde ya podía ver a Jamie esperando.

Jamie: ¡Hola! ¿Qué tal? Estás guapa, y pareces contenta.
Erica: ¡Hola! Sí, supongo que lo estoy.

Las dos mujeres empezaron a hablar mientras caminaban por el parque. Era un bonito día de primavera y en los árboles ya habían crecido nuevas hojas. Hablaron unos cuantos minutos sobre el parque antes de que Jamie dijera a Erica que parecía haber perdido algo de peso. Era algo de lo que podían hablar, puesto que, tiempo atrás, Erica había confiado a Jamie su problema de comer compulsivamente. A sus veintiséis años, Erica creía que era particularmente importante tener una figura esbelta.

Erica: Sí, algo he perdido. Es una de las cosas por las que estoy contenta. Desde que rompí con Alex, hace dos meses, no me he dado ni un solo atracón.
Jamie: Eso es genial. Supongo que te ha sentado bien alejarte de él.
Erica: Sí. Tenías razón cuando me dijiste que lo dejara.

Siguieron caminando antes de que Jamie empezara a hablar. Erica le había dicho que tenía una cita la noche anterior.

Jamie: Entonces, ¿estás contenta por perder peso, entre otras cosas? ¿Y por qué más? ¿Qué hay de ese chico nuevo?

Erica: Sí, parece muy majo.

Jamie: Tienes que contármelo todo. Espero que este te salga mejor que el último, o bueno, los cien últimos.

Erica: Venga, sabes perfectamente bien que, en total, he tenido tres relaciones serias. Nada más.

Jamie: Vale, pero todos eran iguales.

Erica: Oye, eso no es verdad. Vale, los primeros dos eran capullos, pero Álex era buen chico, al menos durante un tiempo.

Jamie: ¡Erica! A veces me preocupas. Con «durante un tiempo», ¿te refieres a tres meses?

Erica: Estuvimos bien un año.

Jamie *(sacudió la cabeza)*: Entonces, cuando empezó a hablarte como si fueras idiota y te dejaba hablando con otras mujeres en las fiestas, cosa que empezó el verano que os conocisteis, ¿estuvo bien?

*(Erica se encogió de hombros, y las dos amigas caminaron en silencio durante un minuto.)*

Jamie: A ver, tienes que admitir que las cosas iban bastante mal mucho tiempo antes de que acabaras rompiendo con Alex.

Erica: Sí, vale, es verdad.

Jamie: Bueno, pues lo único que te digo es lo mismo que dijimos cuando rompiste con él. Tienes que ir con cuidado. No quiero decir nada del chico nuevo. ¡Ni siquiera te he dado la oportunidad de contarme nada sobre él! Pero eres de ese tipo de mujeres, ya sabes, y no quiero ver cómo te hacen daño otra vez.

Erica: ¿De qué tipo de mujeres se supone que soy?

Jamie: De esas mujeres que buscan a hombres que las traten mal, y luego se quedan con ellos aunque las traten mal.

Erica: Ya sé qué me dijiste cuando rompí con Alex. Estaba disgustada, así que te di la razón, pero ahora ya no estoy tan segura. No creo que sea de este tipo de mujeres. Simplemente tomé unas cuantas malas decisiones. Tampoco me maltrataron.

Jamie: Ya lo sé, pero tienes que admitir que tu historial no es muy bueno.

Erica *(después de una pausa corta)*: No, supongo que no.

Jamie: Pues solo eso, ve con cuidado. Bueno, y ahora háblame de este chico nuevo.

Pasaron dos meses, y Erica seguía viendo al «chico nuevo», que se llamaba Tim. Jamie había insistido a Erica en que la mantuviera al tanto de cómo iban las cosas entre ellos para poder vigilar de cerca el «problema» de Erica. Erica lo aceptó, en parte porque Jamie era su mejor amiga y, en parte, porque le preocupaba que pudiera tener razón.

Erica pensaba que las cosas con Tim iban bien, aunque ya no era tan considerado

como cuando se habían conocido por primera vez, y, a veces, le había parecido que la trataba de forma poco caballerosa. Jamie había reaccionado enérgicamente al oír esas cosas, y había avisado a Erica de que volvía a tropezar con la misma piedra. Erica no lo veía así. Estaba contenta de tener un novio nuevo, y si ella estaba dispuesta a aguantar algunos de sus fallos, bueno, ¿qué problema había?

Había salido a cenar con Tim cuando este le dijo que quería preguntarle algo.

Tim: Por cierto, voy a dar una fiesta para ver las finales de baloncesto en mi casa el viernes. Vendrán unos veinte amigos. La gente se organizará en grupos, pero no hay coches suficientes para todo el mundo, así que alguien tiene que ir a recoger a un par de chicos, que viven a unos treinta kilómetros de distancia. Se tarda unos cuarenta y cinco minutos en llegar. Bueno, cuarenta y cinco de ida y otros tantos de vuelta después del partido. Yo no puedo encargarme porque tengo que estar en casa, controlando las cosas. Había pensado que tal vez pudieras ir a recoger tú a los chicos y llevarlos a casa después.

Erica *(sorprendida)*: ¿Este viernes?

Tim: Sí, es el primer partido de las finales.

Erica: No lo veo muy claro . . ., es decir, ¿por qué no puede ir a recogerlos alguno de los otros chicos?

Tim: Te lo he dicho, no hay suficientes coches. Vamos a tener que meter a dieciocho chicos en cuatro coches, y algunos son coches deportivos pequeños.

Erica: Pero cuarenta y cinco minutos es un trayecto largo. ¿Y además quieres que los lleve de vuelta a casa después del partido?

Tim: Sí, claro, el problema es el mismo para traerlos que para llevarlos a su casa. Yo me quedaré a recoger todo el lío en casa, así que no puedo hacerlo.

Erica: Bueno, no sé. Esperaba que pudiéramos salir juntos el viernes.

Tim: ¡Pero si son las finales! Ya lo tengo todo planeado.

Erica: ¿Y qué hago yo mientras tú y tus amigos veis el partido?

Tim: ¡Puedes verlo con nosotros! Los chicos estarán encantados de que estés allí.

Erica: No me gusta el baloncesto, ya lo sabes. Al final me quedaré leyendo un libro en otra habitación en tu casa, intentando ignorar el ruido, ¿no?

Tim: Puedes hacer eso o salir a algún sitio.

Erica: No sé.

Tim: Mira, sé que es un fastidio, pero sería una gran ayuda para mí.

Erica *(tras una pausa)*: Vale.

Acabaron de cenar sin hacer ninguna otra referencia a sus planes de baloncesto. Erica

se sentía incómoda. Cuando el camarero preguntó si querían postre, a ella le costó mucho decir que no, aunque llevaba bastante tiempo siguiendo la disciplina de evitar postres. Tim y ella habían llegado a casa directamente del trabajo, y no iban a pasar juntos la noche, así que Erica se fue a casa. Cuando llegó, empezó a rebuscar en los armarios de la cocina. Como había estado cuidando su peso, no había mucho más que una caja sin abrir de *crackers*, una rebanada de pan y una caja de espaguetis. Se detuvo por un momento. Había dejado de darse atracones y había bajado de peso. «¡Bah, a la mierda con todo!», gritó mientras agarraba y abría de golpe la caja de *crackers* y empezó a comerse una tras otra. Al mismo tiempo, puso agua a hervir. Cuando estuvo lista para los espaguetis, se había acabado la caja de *crackers* y se estaba comiendo el pan con un poco de mantequilla de cacahuete que había encontrado. Los espaguetis no tardarían mucho en estar listos, ya lo sabía, aunque había echado la caja entera en la olla.

Crecer con sus padres y dos hermanos mayores podría haber hecho que Erica fuera especial por ser la única chica. Sin embargo, no ocurrió así. Aunque anhelaba unirse a los juegos de sus hermanos mayores, que solo se llevaban unos pocos años de edad, siempre acababa siendo el personaje con menos rango en todos los juegos; sus hermanos eran el capitán (a veces el emperador) y el teniente, mientras ella era el cadete júnior. Si jugaban a que tenían un fuerte, ellos eran el general y el mayor, y ella el soldado, que recibía órdenes, pero nada de autoridad ni respeto. Sus ganas de unirse a ellos la hacían aceptar cualquier humillación a la que decidieran someterla. Su padre podría haberle dado algún consuelo si hubiera tenido un lugar especial en su corazón para su niñita, pero se sentía más cercano a sus hijos, cuya energía e incluso su comportamiento salvaje hacían que se sintiera orgulloso. Cuando todos los niños estaban con él, casi siempre prestaba más atención a sus hijos. Erica siguió haciendo todo lo que pudo para atraer su interés, pero, a pesar de todos sus esfuerzos, solo conseguía un asentimiento, y a veces ni siquiera eso. De hecho, los chicos habían captado la actitud de su padre hacia ella mucho antes, y al tratar de forma desigual a su hermana solo estaban siguiendo el ejemplo de su padre. La madre de Erica podría haber sido su salvación, pero era una mujer callada, cuyo carácter influía en el comportamiento ingobernable de sus hijos. Así, tanto sus hermanos como sus padres (aunque estos últimos lo habrían negado vehementemente), todos los miembros de la familia de Erica creían que los chicos eran mejores que ella.

Por supuesto, Erica creía que, ya de pequeña, su posición en la familia era desaventajada, y aunque no podía poner nombre a su sentimiento, era una vergüenza. Como todos los niños pequeños, carecía de contexto fuera de su familia para comprender su situación. Lo único que sabía era que quería sentirse parte de la familia, y que tenía que hacer lo posible para conseguirlo, aunque solo fuera por un tiempo breve. Más adelante, al crecer, cuando vio que adoptaba un papel subordinado en las relaciones, lo consideró simplemente una prueba más de su inferioridad, otra razón para sentirse

avergonzada.

## RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS PLANTEADAS

### *1. ¿Cuáles son los temas emocionales que conducen a Erica a su sensación de indefensión y, a su vez, a su solución adictiva?*

No cabe duda de la relación entre los sentimientos de vergüenza y descrédito que Erica había experimentado de niña, y de sus posteriores experiencias con hombres ya de adulta. Su amiga Jamie tenía razón en que era de «ese tipo de mujeres» que escoge a hombres abusivos. En realidad, este comportamiento autodestructivo no se limita solo a las mujeres. Y normalmente, la causa es la misma que en el caso de Erica.

Erica tenía un dilema imposible de niña. Tenía la necesidad normal de sentirse unida a las personas más importantes de su vida —sus padres y, en menor parte, sus hermanos —. Los niños en la situación de Erica normalmente resuelven el problema cediendo para encajar con las personas que necesitan. Como respuesta a unos padres dominantes y que les hacen de menos, los niños se adaptan siendo sumisos y dóciles. Cuando crecen, a menudo siguen comportándose así y, sin ser completamente conscientes de por qué lo hacen, buscan a personas nuevas que son emocionalmente como los padres, cuya valoración y atención habían buscado durante toda su vida. Por tanto, de manera no intencionada, caen en los mismos tipos de relaciones desiguales. Tras su necesidad de vincularse con personas dañinas se esconde a menudo la convicción, aprendida en la niñez, de que los sentimientos propios no merecen consideración. La idea que suele subyacer bajo este comportamiento es: «Si me hago valer, nadie me querrá».

Como ya se habrá dado cuenta a estas alturas, la relación entre la historia de Erica y sus atracones de comida encaja exactamente con todo lo que sabemos sobre la adicción y el impulso tras ella. Cuando Erica sintió que tenía que aceptar las exigencias poco razonables de Tim respecto a que hiciera de chófer para sus amigos, volvía a caer en su vieja trampa de vergüenza y menosprecio. Nunca se le había dado bien expresar sus sentimientos respecto a cómo la trataban, por las razones que vimos más arriba: desde su punto de vista, se habría arriesgado a perder su relación con Tim, y, de todos modos, no valía la pena luchar por sí misma, en todo caso. Era imposible que no se enfureciera a cierto nivel. Cuando se daba atracones, expresaba su profunda rabia por la impotencia debida a la posición sumisa y servil que había tenido durante toda la vida («¡Bah, a la mierda con todo!», había dicho), al mismo tiempo que contrarrestaba la impotencia con la acción desplazada de comer compulsivamente.

### *2. ¿Qué defensas impedían a Erica ver el momento clave?*

Durante toda su vida, Erica nunca había conseguido averiguar por qué acababa metida en relaciones problemáticas y dándose atracones de comida, a pesar de los esfuerzos de su amiga Jamie de servirle de ayuda y darle buenos consejos. Erica racionalizaba los síntomas como malas decisiones. Cuando Jamie la presionaba con ser una de esas mujeres que se quedaban con hombres abusadores, la respuesta de Erica se basaba en un pensamiento racional pero superficial. Erica le había dicho: «Tampoco me maltrataba». Pero esta respuesta se iba del tema. Desde luego, a Erica no le gustaba que la trataran mal. Sin embargo, no entendía por qué se encontraba una y otra vez en esa situación. Erica evitaba este tipo de introspección, sin duda porque era un punto débil emocional. Si se dedicara a dar demasiadas vueltas a esas relaciones viciadas, se sentiría incluso más avergonzada, y tendría que enfrentarse a la tristeza y la rabia por el menosprecio que había soportado toda su vida. El mismo problema aparecía cuando pensaba en su adicción a la comida. Se centraba en perder peso para tener mejor aspecto, en lugar de en la desesperanza y vergüenza que la impulsaba a comer.

### *3. ¿Cuál era el momento clave en el camino a la adicción de Erica?*

El momento clave de Erica tuvo lugar cuando se sintió frustrada por no pedir un postre. Ese fue el primer momento en que el centro de su adicción (la comida) se le pasó por la cabeza; aunque, como siempre, tardó un poco en recaer en su adicción. Incluso antes del momento clave, durante la cena, cuando se sintió incómoda por tener que hacer de chófer, vemos que Erica empezaba a adentrarse por el camino de su adicción. Este fue el primer instante en el que empezó a sentirse atrapada. Según lo que hemos aprendido, ya había sonado la voz de alarma de que corría el riesgo de recaer. Por desgracia, Erica no podía verlo. Si hubiera entendido mejor lo que ocurría en su interior, con toda seguridad no habría pasado por alto esta primera señal de que se dirigía hacia un atracón, incluso antes de que se hiciera consciente su deseo de comer postre.

De hecho, si Erica hubiera estado atenta a las cuestiones que sustentaban su adicción, podría haber impedido ese atracón mucho antes de la noche de su comida con Tim, pues habría empezado a notar que su nuevo novio estaba actuando como todos sus antiguos novios. Habría reconocido que se estaba adentrando por el camino de siempre y que, si no lo cortaba de raíz, acabaría herida del mismo modo y con los mismos sentimientos de furia, así como con la misma respuesta adictiva.

### *4. ¿Qué otras acciones directas podría haber tomado Erica en lugar de*

*recurrir a su adicción?*

En la cena, Erica se enfrentó a una decisión específica, una opción concreta, la de aceptar llevar a los amigos de Tim en coche, que la llevaría a caer en su adicción. La otra opción, es decir, negarse a hacerlo, la habría llevado por un camino diferente, más beneficioso. Por supuesto, sabemos que por mucho que la mejor opción salte a la vista, eso no significa que sea fácil de llevar a la práctica. Al fin y al cabo, detrás de la conformidad de Erica estaba toda la historia y la fuerza de su necesidad de aferrarse a relaciones con personas dañinas.

Sin embargo, como hemos visto, ser consciente de lo que está en juego en estos momentos clave (el control de tu adicción) puede ser útil para adoptar alguna acción que lo bloquee. Y, como hemos visto antes, no era necesario que Erica optase por la mejor elección posible bajo esas circunstancias. Solo necesitaba encontrar algo que le bastara para manejar su trampa. Si no podía rechazar directamente la petición de Tim, tenía todo un abanico de soluciones a su disposición. Podría haber aceptado llevar a cabo solo una parte de la tarea, por ejemplo, recoger a algunos de los amigos para que llegaran a tiempo para el partido, pero dejar en sus manos resolver el problema de la vuelta al final de la noche, quizás haciendo varios viajes, cuando ya no había prisa. O podría haberse ofrecido a llevar a algunos de sus amigos que vivían más cerca, en lugar de a los que vivían más lejos, de modo que hubiera suficiente sitio en los coches de otros para recoger a quienes vivieran más lejos. Incluso podría haberle dicho que se encargaría de limpiar al final de la noche, para que Tim pudiera llevar a sus amigos a casa en coche. Cualquiera de estas y muchas otras ideas podrían habérsele ocurrido y calmado su sentimiento de impotencia lo suficiente para evitar que se diera un atracón, aunque no hubiera optado por la acción más directa posible.

## BILL

Bill, durante sus diecisiete años de matrimonio, había tenido cinco aventuras extramatrimoniales. Cuatro de las mujeres con las que había dormido trabajaban en la misma empresa que él, y una vivía en su mismo barrio. La mujer de Bill, Cindy, no supo nada de las infidelidades de su marido hasta el decimoquinto aniversario de la pareja, cuando Bill, lleno de remordimiento, confesó. Su momento de sinceridad vino seguido por una separación que duró cuatro meses, tiempo durante el cual Bill se instaló en un motel cercano y podía ver a sus dos hijos, en principio, varias veces a la semana, en parte para compartir la tarea de llevarlos al colegio por la mañana, puesto que su mujer trabajaba fuera de casa. Los hijos de Bill también se quedaban con él los fines de semana, al principio, y después los visitó cada vez con más frecuencia en la casa de la

pareja entre semana. Finalmente, Cindy le dijo que podía regresar a casa y Bill dejó el motel, completamente resuelto a no volver a caer en su debilidad.

Bill no era un hombre extraordinariamente guapo. No era ni alto ni bajo, ni gordo ni delgado, ni demasiado musculado ni enclenque. Era muy listo, pero nunca había destacado en la escuela, ni tampoco sobresalía por su capacidad para la conversación. No obstante, gozaba de mucho tirón entre las mujeres, lo que habría sido motivo de envidia entre sus amigos si él los hubiera dejado entrar en su vida secreta. El propio Bill no podía explicarlo, solo decía que se sentía cómodo con mujeres.

Parte de los problemas de Bill para describir su habilidad con las mujeres era que, en ese momento, con cuarenta y un años, llevaba casado diecisiete, de modo que casi había olvidado las horas que había pasado en su adolescencia practicando deliberadamente cómo hablar con chicas. Lo había hecho con la misma intensidad con que sus amigos levantaban pesas en el gimnasio para pertenecer al equipo de fútbol americano. Solo que él había prolongado sus esfuerzos por más tiempo y había puesto más ganas que muchos de sus amigos. Solo los chicos más musculosos podían compararse con el delicado nivel de pericia que él había desarrollado.

Bill, sin embargo, no era un hipócrita más. Su plan nunca fue aprovecharse de las muchas chicas, y después mujeres, con quienes había entablado una relación. Era considerado y atento, rasgos que al final resultaron ser más importantes para mantener las aventuras que su increíble capacidad para iniciarlas. Ahora bien, había dos razones por las que todas sus aventuras acababan. La primera era que Bill estaba, al fin y al cabo, casado. Por increíble que pareciera, dada su historia, quería a su mujer. Durante muchos años, se había dicho que, si ella no se enteraba de sus aventuras, no le hacían daño. Aunque eso significara que, si empezaba a temer que podían descubrirlo, tenía que poner punto y final a su aventura. La otra razón por la que sus aventuras acababan era que todas las mujeres a las que conocía también estaban casadas. Sus matrimonios no parecían importarles mucho a algunas de ellas, pero al menos tres mujeres lo abandonaron cuando pensaron que estaban a punto de descubrir su indiscreción; una incluso fue más allá y confesó a su marido que estaba teniendo una aventura, y por tanto, terminó con él abruptamente.

Bill amaba a su mujer, y por eso ella aceptó que volviera. Tras quince años, estaba segura, a pesar de lo que él pudiera haber hecho.

Al año siguiente, la vida familiar volvió a la normalidad, y Bill era feliz. Aún pensaba en flirtear con algunas de las chicas más jóvenes de su oficina, pero conseguía controlarse.

Bill dirigía más o menos la mitad de una empresa de software de mucho éxito, un negocio que había ayudado a levantar cuando tenía poco más de veinte años, en pleno *boom* de las nuevas tecnologías. Mientras que varios socios se encargaban del *marketing*

y las ventas, él era uno de los magos de la programación que creaban los principales productos de la empresa; más adelante dirigió equipos de programadores y la empresa siguió creciendo. Para sus adentros, pensaba que era como uno de sus antiguos amigos que habían jugado en el equipo de fútbol en el instituto y la universidad: era el hombre importante del campus. Como ellos, la habilidad con la que se movía en su medio lo convertía en la estrella de la que su equipo esperaba fuerza y liderazgo.

Últimamente, sin embargo, la empresa se tambaleaba. La competencia en su línea de productos había aumentado y tenían que esforzarse por mantenerse a la cabeza del desarrollo. Bill tenía un problema concreto, pues él y el cofundador y el otro mago de la empresa, Isaac, dirigían divisiones separadas, y al grupo de Isaac le iba mejor. Sus actualizaciones y nuevos productos habían captado tanto la atención del mercado como la de las revistas de la industria. El grupo de Bill no había conseguido ninguna de las dos cosas recientemente.

Un viernes al mediodía, la junta directiva de la empresa celebraba su reunión mensual para revisar el estado de sus negocios, algo que habían hecho con más regularidad desde que las ventas habían bajado durante el año anterior. Cuando a cada persona le tocaba hablar sobre su área de responsabilidad, se palpaba la tensión en la sala. Todo el mundo entendía que los retos a los que la empresa se enfrentaba eran inevitables en un campo en rápido crecimiento, pero nadie podía ignorar que la división de Bill los lastraba a todos. Habían estado eludiendo el tema durante meses. En parte porque Bill les había asegurado repetidamente que su grupo estaba trabajando mucho para mejorar, y también porque Bill estaba claramente a la defensiva y nadie se sentía cómodo criticándolo.

Sin embargo, ese día parecía que iba a ser diferente. Las cosas no iban mejor y ahora una de las revistas mensuales había escrito una terrible reseña de la última actualización de la división de Bill. Por supuesto, Bill había visto la reseña; primero, claro, se había sentido destrozado, y después furioso. Ahora bien, ese día en la reunión estaba preparado para proteger su nombre y reputación, aunque estuviera entre colegas y viejos amigos.

El presidente de la empresa, que era también uno de sus miembros iniciales, sacó a colación la reseña de la revista y afirmó que supondría un problema no solo para ese producto, sino por la duda que arrojaba sobre toda la empresa. Bill respondió de inmediato con agresividad. La revista había sido injusta al comparar su actualización con la versión más nueva de sus competidores. Él y su grupo habían estado trabajando a contrarreloj para sacarla rápidamente y, por supuesto, habría fallos. Bill miró desafiante a su alrededor. En esta ocasión, los demás no se amedrentaron. Otro compañero preguntó por qué había tenido que trabajar con tantas prisas, y por qué iban tan retrasados que habían tenido que correr para acabar un trabajo. Antes de que Bill pudiera responder, el director financiero tomó la palabra. La empresa no podía permitirse otro trimestre de

bajadas de ventas, que serían la consecuencia inmediata de esa mala reseña de uno de sus principales productos. Bill, entonces, levantó un grado la voz y empezó a hablar sobre los éxitos que él y su grupo habían conseguido durante todos los años previos. Mirando directamente al director financiero, dijo que la empresa no tendría beneficios que perder si no hubiera sido por su trabajo. Sin embargo, entonces Isaac lo interrumpió. Ambos habían sido compañeros desde el principio, y la ligera rivalidad que se había establecido entre los dos maestros de la programación y sus divisiones siempre había sido amistosa. «Creo que aquí hay un problema serio —empezó a decir Isaac—. No se trata solo de la última actualización. Las primeras versiones carecían del poder de nuestros competidores. Es imposible que consigamos poner ese producto al nivel de nuestros competidores sin tener que escribir de nuevo las partes principales del núcleo del sistema. Ahora mismo, es como intentar convertir un bungaló en una mansión con solo darle una nueva capa de pintura.»

Bill estaba fuera de sí. Tenía ganas de levantarse y dar un puñetazo a Isaac. No se debía solo a lo que había dicho Isaac; el problema era que Bill no podía esquivar esas críticas como había hecho con las de los demás. Isaac era tan brillante y sabía tanto de programación como Bill, así que si le decía que no sabía de qué estaba hablando perdería toda credibilidad, y Bill lo sabía. Lo mejor que Bill podía hacer era decir que era consciente de que había algunos ajustes que él y su grupo necesitaban hacer a su producto, pero estaba absolutamente seguro de que sería capaz de llevarlos a cabo.

Cuando la reunión acabó, Bill regresó a su oficina. Se dio cuenta de que el corazón todavía le iba muy rápido. Intentó trabajar un poco, pero no conseguía concentrarse. Tras una hora, estaba más tranquilo, pero seguía disgustado. Salió de su despacho y fue hasta la máquina expendedora del piso inferior. Allí había una joven atractiva que intentaba elegir qué apetitoso tentempié seleccionaría de la máquina expendedora. Trabajaba en la empresa, y Bill la había visto antes, pero nunca habían hablado. Bill se presentó, aunque suponía que ella sabría quién era. Le preguntó cómo iba en su proceso de selección. Parecía un poco abrumada porque uno de los jefes de la empresa se estuviera dirigiendo a ella. Bromearon sobre las limitadas opciones que ofrecía la máquina. Bill dijo que se encargaría del problema inmediatamente, y ella se rio. Tras un minuto, la mujer dijo que tenía que volver a trabajar, y Bill se ofreció a acompañarla a su oficina y asumir la culpa por su retraso, pues ambos sabían que era una subordinada de Bill. Cuando se separaron, Bill había conseguido quedar con ella para tomar una copa después del trabajo. Mientras volvía a su oficina, ya estaba pensando en adónde podían ir después de la copa, y qué era lo mejor que podía decir a su mujer cuando la llamara para avisarla de que llegaría a casa muy tarde.

Bill era hijo único. El matrimonio de sus padres siempre había sido problemático, pues había estado marcado por las aventuras extramaritales del padre de Bill. Se llamaba

Charley, y parecía poder con todo. Tenía mucho éxito como constructor; además no solo era físicamente grande, sino que se adueñaba de la habitación con su estruendosa voz, su personalidad desbordante y —para la consternación de muchos— sus grandes puros. Su mujer, Abby, la madre de Bill, actuaba como una especie de apéndice, pero era una buena madre, y crio con discreción al niño sin quejarse de su marido o de sus aventuras, de las que estaba al corriente. La necesidad de Charley de dominar la situación no solo lo conducía a sus amoríos, sino también a burlarse de las capacidades de su hijo. «Buen intento, pequeño», solía decir su padre sarcásticamente cuando Bill intentaba emular el comportamiento de su padre. Bill tuvo que sufrir continuamente la represión de su padre y su incapacidad de ver la necesidad del chico de identificarse con él. Abby lo vio claramente e intentó ayudarlo incluyendo a Bill en sus actividades de arte y diseño. Por mucho que Bill quisiera a su madre y la considerara un ejemplo, también había calado en él la actitud del padre hacia ella. En consecuencia, cuando creció, las atenciones de su madre llegaron a fastidiarle e incluso las rechazaba: aliarse con ella significaba alejarse más de su padre y sufrir más humillaciones en sus manos.

Cuando Bill empezó a salir con chicas, entró en un mundo del que había oído hablar a menudo a su padre, generalmente sobre su habilidad autoproclamada. Por tanto, mucho más allá de los deseos normales del desarrollo, para Bill era importante competir en esa área. Aunque no era físicamente imponente como su padre, Bill usaba su humor e inteligencia para atraer y seducir a las mujeres. Al mismo tiempo, el profundo amor que sentía hacia su madre le permitía establecer un vínculo genuino que estaba por debajo de sus capacidades más superficiales para comprometerse con las mujeres.

## RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS PLANTEADAS

### *1. ¿Cuáles son las cuestiones emocionales subyacentes que provocaban la sensación de impotencia de Bill y, a su vez, su solución adictiva?*

Al crecer, Bill había sido incapaz de identificarse de forma positiva con su padre hipermasculino. La necesidad de Charley de ser más que los demás, un todoterreno, implicaba que solo concedía a Bill un espacio muy pequeño. Bill creció, por tanto, albergando dolorosas dudas sobre su masculinidad y con un sentimiento incontenible e intolerable de indefensión cuando le parecía que esas dudas se comprobaban. Por tanto, más adelante, para Bill adquirió gran importancia tener la imagen de un hombre notable en el campo y que lo asociaran con los atletas de físico imponente de un equipo de fútbol. Para Bill, la capacidad de atraer y seducir a mujeres se volvió especialmente importante, y conforme pasaban los años llegó a ser muy valiosa, porque había sido un

experto en ella desde una edad muy temprana gracias a su enorme motivación. Debido a que sus dudas internas sobre su masculinidad lo acompañaban toda la vida, la necesidad de Bill de seducir a las mujeres no disminuía. Y con la fuerza de esta necesidad tras él, la afición a las faldas de Bill se convirtió en una adicción. No es ninguna sorpresa que esta adicción se volviera especialmente poderosa cuando Bill se sentía débil. En esas ocasiones, caía en la vieja trampa de sentirse pequeño y poco varonil, se enfurecía y lo incitaba a compensar su inseguridad mediante su capacidad de atraer a mujeres.

Bill no elegía a las mujeres al azar. Y no era una coincidencia que todas las aventuras más largas de Bill fueran con mujeres casadas. La solución a esta cuestión la encontramos tras otra faceta de los primeros años de vida de Bill. La incapacidad del padre de Bill de establecer vínculos con su hijo perjudicó el desarrollo normal de las primeras fases de la infancia de Bill, cuando todos los niños pequeños sueñan con tener a sus madres para ellos solos. Si los hechos se desarrollan con normalidad, esta fase termina. Sin embargo, para Bill, cuya vida estaba marcada por la falta de vínculos con su padre y por la furia que sentía hacia él, superar a su padre en las relaciones con el sexo opuesto era algo imprescindible. Una cosa era ser capaz de demostrar su masculinidad seduciendo a las mujeres, pero quitárselas a sus maridos era aún mejor. No solo conquistaba a las mujeres, sino que también derrotaba a sus rivales masculinos, los maridos. Era una solución adictiva casi perfecta para contrarrestar los sentimientos de impotencia intolerable.

### *2. ¿Qué defensas impiden a Bill ver el momento clave?*

Bill era otra persona que se había centrado en su comportamiento, pero no en su naturaleza ni en sus causas. Cuando, finalmente, confesó sus aventuras a su mujer, creyó que eran una traición a su moral y a la debilidad de su personalidad. No se paró a meditar por qué pasaba de amante en amante, o ni siquiera si había alguna razón. Cuando empezó a pensar en seducir a otra mujer después de sincerarse con su esposa, lo único que podía frenarlo era recordar que había jurado no volver a hacerlo. Por desgracia, un juramento no era suficiente para poner freno a su impulso adictivo. Sin comprender qué ocurría en su mente o cómo manejarlo, no podía evitar la culminación del proceso.

La respuesta automática y defensiva de Bill cuando se enfrentaba a un reto planteaba en sí misma otro problema: no podía oír ni aceptar las críticas sin sentir que eran un golpe a su masculinidad. Eso le hacía imposible poder pensar con claridad qué emociones había desatado en él.

### *3. ¿Cuál era el momento clave del camino a la adicción de Bill?*

Bill pensó en acercarse a otra mujer por primera vez cuando la vio en la máquina expendedora; pero, como siempre, podía buscar más atrás los antecedentes de ese momento clave. La reacción de Bill en la reunión era un ejemplo. Aunque no era el momento clave, se defendió con un «contraataque». Si hubiera estado atento a su estilo defensivo, su estallido en la reunión habría hecho sonar sus alarmas. Podría haber reconocido que algo se estaba despertando en él, algo que era emocionalmente importante. Siendo consciente de ello, podría haber reconocido que su adicción lo acechaba ya a la vuelta de la esquina. De hecho, si se hubiera conocido a sí mismo y hubiera sabido cómo funcionaba su adicción en cuanto su división empezó a tener malos resultados, podría haber reconocido que en ese momento era vulnerable a su adicción. Quizás podría haber reconocido esa situación familiar, en la que su poder y su capacidad estaban en entredicho. Podría haber visto con anticipación que la vieja trampa se estaba cerrando en torno a él.

### *4. ¿Qué acciones más directas podría haber tomado Bill en lugar de recurrir a su adicción?*

Según la visión de Bill, se enfrentaba a un desafío intolerable a su virilidad. Tras la reunión, fue incapaz de concentrarse, y, nublado por la rabia, no podía hacer nada ante la situación que tenía entre manos. Si Bill hubiera podido volver sobre sus pasos y se hubiera visto a sí mismo sufriendo la agonía de su vieja trampa de indefensión, su monólogo interno habría sonado algo así: «Bueno, vuelvo a sentirme como si mi padre me machacara y tuviera que pelear por mi autoestima como hombre; pero lo que pasa aquí de verdad es que la empresa quiere que mi personal y yo fabriquemos mejores productos. Es un problema serio, pero no tiene nada que ver con el enorme y retorcido dilema de tener que demostrar que soy un hombre».

Aunque Bill no era capaz de examinar sus problemas con la suficiente claridad ni tampoco entender el origen de su rabia, que se remontaba a su pasado, podría haber adoptado medidas más directas. Estaba furioso con Isaac, pero después de la reunión podría haber ido a hablar con él. Isaac y él se conocían y eran colegas desde hace mucho tiempo. Bill podría haber dicho a Isaac que no le habían gustado los comentarios que había hecho en la reunión. Le podría haber pedido que, si tenía alguna opinión sobre el trabajo de Bill o el de su equipo, habría preferido que acudiera a hablar con él directamente, en lugar de atacarlo en una reunión ante todo el mundo. También podría haber dicho cosas parecidas al director financiero y a otros de los asistentes, y haberlos avisado de que no le gustaba que lo atacaran por sorpresa o que le tendieran una emboscada.

También podría haber contrarrestado ese sentimiento de impotencia más directamente

preparando el borrador con los argumentos que esgrimir ante sus colegas. Así, Bill habría tenido la oportunidad de prepararse para la reunión y demostrar a los asistentes cuánto habían contribuido él y el personal a su cargo al éxito de la empresa. Podría haber añadido que él precisamente estaba más y mejor preparado para manejar los problemas actuales que los colegas que no pertenecían a su área de experiencia y, dada su larga carrera llena de éxitos, tenían razones más que suficientes para mantener su confianza en él.

Si Bill hubiera dado alguno de estos pasos, es probable que su compulsión a caer una y otra vez en su adicción habría disminuido bruscamente. Y, por supuesto, si hubiera reconocido lo profundamente amenazado que se sentía mucho antes, cuando su división empezó a perder la carrera contra sus competidores, podría haberse evitado completamente tener que enfrentarse a su adicción desde el principio.

## TERCERA PARTE

# *Vivir con un adicto*

Todo lo que hemos aprendido sobre la naturaleza de la adicción es importante para comprender si vive con un adicto. Para ser útil no tiene por qué convertirse en el terapeuta del ser amado. Ahora bien, si se comprende la adicción —y los muchos mitos y errores comunes que intervienen en el tratamiento de la adicción—, se podrán manejar mejor los problemas que las adicciones producen en las relaciones.

## ¿SON CIERTAS ALGUNAS IDEAS POPULARES SOBRE VIVIR CON UNA PERSONA ADICTA?:

Ahora que hemos visto la adicción desde un nuevo enfoque, podemos reexaminar críticamente algunas ideas populares sobre ella.

### «Amor severo»

Empecemos con algunas observaciones generales. Si la adicción fuera una especie de mala costumbre o debilidad moral, tendría algún sentido ser duro con quien tenga el problema. Después de todo, a veces, cuando alguien parece perezoso o descentrado, puede ser útil darle una patada en el trasero o establecer límites a su comportamiento para controlarlo. Una forma de hacerlo es evitar o ignorar a la persona hasta que esta capte el mensaje de que tiene que cambiar su comportamiento. ¿Pero se puede aplicar esa idea a la adicción?

Sabemos que la adicción no es un mal hábito, ni una debilidad moral, ni producto de

la pereza o de estar descentrado. Desde el punto de vista psicológico es idéntico a otros comportamientos compulsivos que no se consideran adicciones, como tener que limpiar compulsivamente la casa, hacer ejercicio o comprar. Es un síntoma con base emocional, una forma particular de manejar sentimientos complicados, como he descrito. Nadie sugiere que comportamientos tales como limpiar compulsivamente la casa deba tratarse siendo severo con la persona que se dedica a limpiar, o ignorarla hasta que lo deje. ¿Por qué entonces sugiere la gente estas ideas para encarar la relación con un adicto?

La razón última es que la naturaleza psicológica y el mecanismo de adicción no se han comprendido. Sin embargo, ese enfoque de la adicción que ha prevalecido durante buena parte de la historia es claramente una consecuencia de los efectos dañinos que tenemos en los demás.

Cuando las personas realizan actividades de forma compulsiva, como limpiar en exceso sus casas, no suelen causar daño o dolor a quienes las rodean. En consecuencia, es fácil empatizar con esas personas, ver su sufrimiento y sentirse impulsado a ayudarlas, en lugar de alejarnos de ellas con desdén. No obstante, cuando el comportamiento de una persona es dañino o doloroso para quienes la rodean, consciente o inconscientemente la consideramos una persona egocéntrica, desconsiderada e inmoral. Esta visión se refuerza cuando el comportamiento continúa a pesar del daño que causa a los demás. En estas circunstancias, es fácil y comprensible reaccionar con furia. El proceso mental funciona un poco así: «Comprender que la adicción es un problema que es difícil manejar. Pero sea o no un problema, el adicto hace daño a las personas que lo rodean: a aquellos de los que se supone que debe cuidar, a las personas que dependen de él. Al final, realmente no importa lo difícil que sea de manejar. Simplemente el adicto no debería hacer algo así a sus seres queridos».

Una vez que se ha establecido esta idea, es muy difícil mantener una perspectiva tranquila y neutral, ya sea hacia la persona en cuestión o al problema que sufre. Empieza a parecer razonable y justo tratar al adicto igual de mal. Por tanto, tratarlo con dureza parece racional.

Otra tendencia semejante —si no se entiende la esencia de la adicción y se actúa movido por la frustración y la rabia— es tratar al adicto no solo como si fuera una mala persona, sino también como si fuera tonto: «He hablado con él muchas veces, pero es demasiado estúpido y tozudo para entender lo que está haciéndose a sí mismo y a los demás».

Es sencillo empatizar con estas reacciones. Vivir con un adicto a menudo es frustrante, indignante, triste y deprimente. Ahora bien, estas reacciones no son un buen punto de partida para tratar a sus seres queridos o el problema al que se enfrentan. El primer paso que debe dar la persona que viva con un adicto es comprender por sí misma cómo funciona la adicción. Eso puede evitarle tener que padecer el dolor añadido de

malinterpretar qué significa la adicción en el marco de su relación. A partir de ahí, puede sopesar realmente qué ocurre entre ellos.

Cuando examine atentamente su relación, hay un aspecto crítico que debe recordar. *Es absolutamente esencial que cuide de usted mismo, tanto por su propio bien como por el de su pareja*, lo que no tiene nada que ver con ser duro con su compañero. Aquí ofrezco un ejemplo:

## IAN Y ANNA

Ian y Anna vivían con sus dos hijos —Jesse, de nueve años, y Kaitlyn, de solo siete meses— en un edificio de apartamentos en el centro. Anna llevaba medio año bebiendo mucho, prácticamente tras el nacimiento de su hija. Cuando su hijo Jesse empezó la guardería, y antes del nacimiento de Kaitlyn, los dos padres trabajaban a jornada completa: con Jesse en la escuela, Anna había podido recuperar su carrera como directora de una sucursal bancaria. Sin embargo, el nacimiento de Kaitlyn implicaba que Anna tenía que volver a quedarse en casa. La familia pasaba por apuros económicos al perder los ingresos de Anna justo cuando tenían que hacer frente a los nuevos gastos del bebé; pero el mayor problema para Anna era que le apasionaba su trabajo. Había lamentado mucho tener que renunciar a él cuando Jesse nació, pero no había tenido más opción, puesto que Ian ganaba mucho más dinero que ella. No había tenido más remedio que dejar de lado su carrera. Ahora la crisis había vuelto a reproducirse. Aunque los padres querían por igual a su nuevo hijo, no habían planeado el nacimiento de Kaitlyn, así que Anna sentía la llegada de la nueva niña como una carga insoportable. Cuando Kaitlyn cumplió dos meses, Anna empezó a beber.

Cuando bebía, se volvía irritable y distraída. Atendía al bebé lo justo para asegurarse de que comía y estaba limpia, pero Anna a menudo se limitaba a poner a la niña en el parquecito para bebés con un móvil y unos cuantos peluches mientras ella se apoltronaba en el sofá a beber y ver la televisión. Ian notaba que su mujer había estado bebiendo en cuanto llegaba a casa, y le disgustaba profundamente, pero más la confusión y la decepción que veía en los ojos de Jesse, que siempre había estado muy apegado a su madre. Durante varios meses, Ian avisó a Anna de que su comportamiento en la casa simplemente no podía continuar. Recalcaba no solo los pocos cuidados que dedicaba a su bebé, sino también el dolor que estaba causando a Jesse. Cuando no estaba bebida, Anna siempre decía que lo sentía mucho, y claramente así era. Intentaba arreglarlo pasando más tiempo con él, ayudándolo con sus deberes y preparándole sus platos favoritos. Cuando estaba sobria, atendía a Kaitlyn con más dedicación.

Sin embargo, su patrón de comportamiento continuó, y finalmente Ian acabó diciendo a su mujer que, si pensaba seguir bebiendo, contrataría a una canguro para que se

quedara con ella y el bebé mientras él estaba en el trabajo. Anna se sintió insultada y furiosa con la idea. Ian comprendía cómo se sentía y le entristecía. Por eso, había sido reticente a plantearle este ultimátum antes; pero llegados a cierto punto, no veía otra opción, por el bien de toda la familia. También había dejado claro a Anna que no podían continuar viviendo juntos si las cosas seguían así. Tendría que considerar decirle que se fuera a casa de su madre, y él se ocuparía de los niños con ayuda de la canguro. Sus días de estar borracha en casa tenían que acabar.

Anna, a su vez, se sintió arrinconada en ese punto. Se creía incapaz de dejar de beber, pero no quería perder a su familia por beber en casa. Así todos los días que bebía, que eran la mayoría, dejaba a su bebé con la canguro que Ian había contratado y se iba a emborracharse a un restaurante cercano.

El ultimátum de Ian no ayudaba a Anna a dejar de beber, puesto que no había sido capaz de dejar de beber por su propia cuenta. E, igual que no atendía a su bebé y a Jesse cuando bebía en casa, cuando salía de casa tampoco podía hacerlo. La situación era penosa. Ahora bien, no resultaba peor que las consecuencias destructivas de beber delante de sus hijos. Ian había adoptado una medida adecuada. No estaba siendo intencionadamente «duro» con Anna; la dureza no tenía nada que ver. Estaba protegiéndose a sí mismo y a sus hijos. Y también protegía a Anna. Era mucho mejor para ella ver a su hijo y al bebé cuando estaba sobria que montar escenitas en la casa que socavaban su imagen ante sus hijos y añadían tensión a la familia entera.

**Establecer límites es una respuesta razonable a situaciones peligrosas (incluidas las dañinas emocionalmente). La motivación debería ser la necesidad de protegerse a uno mismo y a su familia, no una llamada de atención o un castigo para la persona con una adicción. Ser duro o castigar no caben en el tratamiento de la adicción, pero protegerse a uno mismo siempre tiene sentido.**

## «Permisividad»

La idea de la «permisividad» consiste en que, si ayudas a un adicto a evitar las consecuencias negativas de su comportamiento, estás permitiendo —aceptando o animando— la adicción. A continuación ofrezco un ejemplo común.

John es un hombre que padece alcoholismo. A veces bebe tanto que se pasa durmiendo toda la mañana siguiente. Su trabajo estaría en peligro si su jefe supiera que esa era la razón por la que no aparecía algunos días, pues su mujer Ellen normalmente llama a su trabajo para decir que está enfermo. Una amiga de Ellen le dice que deje de hacerlo porque está permitiendo el alcoholismo de su marido al impedir sus consecuencias —en este caso, la pérdida del trabajo de John—. ¿Hace bien Ellen?

Para reflexionar sobre esto, solo necesitamos saber una cosa: la permisividad es básicamente lo opuesto al amor duro.

El amor duro se basa en la idea de que la adicción puede mejorarse siendo severo con la persona y con su comportamiento. Esto no tiene sentido, porque si las consecuencias adversas pudiesen detener la adicción, nadie la tendría. El impulso que hay detrás de la adicción simplemente no se está relacionando con las consecuencias negativas, como sabemos. Hacer lo opuesto a actuar con dureza —ayudar a evitar las consecuencias adversas— es igual de inútil, y por la misma razón. El impulso detrás de la adicción tampoco se ve afectado por la ausencia de consecuencias. Cuando Ellen llama para decir que John está enfermo, no está haciendo nada positivo para ayudar a liberarlo de la adicción, pero si dejara de llamar, el resultado tampoco sería mejor. Por tanto, teniendo en cuenta estas circunstancias, ¿qué debería hacer?

Decidir cuál es el comportamiento más sensible para la pareja o la familia de un adicto no es una cuestión de blanco o negro. Por ejemplo, a veces alejarse un poco del adicto puede tener sentido no como un castigo, sino porque es una forma de comunicar la seriedad de la situación. Hay veces en las que es positivo para una familia, o para cada uno de los miembros de una familia, decir a un ser querido que no se volverá a hablar con él mientras persista en su comportamiento adictivo. Si esto funciona bien, se debe a que el límite que se establece no solo se oye como palabras. Las personas a menudo responden más a las acciones que a las palabras, no solo porque las acciones tienen efectos no planeados, sino porque también las palabras pueden no entenderse bien, y rebajarse. Tomar medidas puede tener un efecto sorprendente y conseguir que la persona con la adicción adquiera una perspectiva diferente. De nuevo, esto no tiene nada que ver con ser duro o intentar castigar a alguien, sino con establecer límites necesarios cuando ya ha quedado demostrado que las palabras no bastan para comunicar un mensaje.

El mismo razonamiento se aplica a la permisividad. La cuestión de si estaba bien que Ellen llamara para decir que su marido, John, estaba enfermo no se puede ver en términos de blanco o negro. Si John pudiera percibir la seriedad de su adicción más claramente como resultado, podríamos animar a Ellen a que dejara de cubrirle las espaldas. Veríamos los resultados del experimento enseguida. John, que ahora estaba en periodo de pruebas en su trabajo, podía adoptar una nueva actitud o seguir como siempre. Si conseguía cambiar su comportamiento lo suficiente, podría conservar su trabajo, aunque eso no significara, por supuesto, que su adicción se curara. John podría llegar a cambiar su forma de beber solo lo suficiente para acudir a tiempo al trabajo, sin reducir su consumo de manera significativa.

Si Ellen dejara de llamar en nombre de John, y este no cambiara su forma de beber, Ellen tendría que tomar algunas decisiones difíciles para asegurarse lo mejor para ella, John y su familia. En cualquier caso, la decisión de llamar o no hacerlo no debería

depender de la regla de ser permisivo o no.

Por ejemplo, ¿y si Ellen siguiera llamando al trabajo para decir que John estaba enfermo y, en consecuencia, conservara el trabajo y los ingresos de la familia? Esa podría ser una buena opción por el momento. Ambas actuaciones, seguir proporcionando una tapadera en el trabajo a John o no, podrían ser irrelevantes a su adicción, al menos de este modo la familia estaría financieramente protegida durante un tiempo. Así, Ellen también tendría algo más de tiempo para sopesar otras decisiones respecto a la convivencia con John, establecer otro tipo de límites o, la mejor opción, encontrar ayuda profesional para John, ya fuera animarlo a leer este libro, a consultar a un profesional, a buscar terapia en una clínica con tratamiento externo, o incluso considerar un internamiento. Ellen también podía concertar una cita para hablar con un profesional sobre su situación, cosa que a menudo es de gran ayuda.

La conclusión es que cualquier decisión sobre permitir o no ciertos comportamientos no debería tomarse con rigidez. Igual que cada persona es diferente, también lo son las relaciones y las situaciones en las que cada uno puede encontrarse. Para sopesar cualquier circunstancia, hay que tener en cuenta sus propios méritos; esto es especialmente cierto para los niños y adolescentes, como explicaré al final de este capítulo. En primer lugar, examinemos en términos más generales las relaciones entre adultos.

## LA ADICCIÓN EN RELACIONES ADULTAS

Cuando varias personas viven juntas, se influyen unas en otras de maneras obvias y no tan obvias. A lo largo de los años, las personas involucradas en una relación cambian. A veces es maravilloso. Cuando dos personas se aman, poco a poco se vuelven más sensibles a los deseos y miedos más profundos del otro, cosa que le permite llevar una vida feliz y con significado, y tan libre de dolor innecesario como sea posible. Sin embargo, los mismos cambios mutuamente adaptativos tienen lugar cuando uno o ambos miembros de la relación tienen problemas o síntomas emocionales como las adicciones, a las que la otra persona debe adaptarse. El problema original, la adicción en este caso, provoca muchas otras dificultades que quizás son incluso más destructivas que la adicción en sí misma. Los daños más comunes a la relación, al margen del comportamiento adictivo en sí mismo, son la pérdida de amor, confianza y autoestima de ambos miembros.

Consideremos el caso de alguien que sufre alcoholismo. Sabemos que bebe como respuesta a los abrumadores sentimientos de impotencia que alberga en su interior. También sabemos que algunas circunstancias o sucesos sacarán a la luz viejos problemas de su interior que lo llevarán a tener esos sentimientos de indefensión, y después

recurrirá a su solución adictiva. Comprendemos que se ve impulsado emocionalmente a recurrir al alcoholismo por un mecanismo interiorizado y que no tiene nada que ver con el amor que siente por quienes lo rodean. Y sabemos que una vez ha pasado el episodio, estará abrumado no solo por la vergüenza por no haber sido capaz de controlar su comportamiento, sino también por la culpa de haber herido a sus seres queridos, y por un sentimiento de desesperación porque no tiene ni idea de qué lo ha llevado a repetirlo.

Sin embargo, su esposa o su familia no ven su alcoholismo de esa manera. Para ellos su hábito de beber es una prueba de que el adicto es desconsiderado, irresponsable, y no merece su confianza. Ellos piensan que, si realmente los quisiera, pararía. A menudo, quienes conviven con el adicto se muestran más duros porque han intentado hacer todo lo posible. Normalmente, durante un tiempo se muestran pacientes y considerados. Han aguantado mucho, pero eso no parece importar. El adicto repite su comportamiento una y otra vez. Y puesto que nadie puede ser paciente para siempre, finalmente quienes vivan con él se convencen de que están tratando con alguien que verdaderamente no quiere a nadie y a quien es imposible querer. Como la persona que sufre la adicción, se ven atrapados en su propia ira y desesperación.

Más abajo explico las historias de dos parejas cuyas relaciones se rompieron por una adicción. Después veremos cómo comprender la naturaleza de la adicción, tal y como hemos explicado en este libro, puede ayudarles.

## LA FAMILIA BRYANT

Phyllis y Peter Bryant se casaron cuando tenían veinticinco y veintiséis años, respectivamente. Se conocieron en la facultad, y cuando Peter decidió cursar estudios de posgrado en la misma gran ciudad, Phyllis solicitó plaza en la misma universidad el año siguiente en su campo (literatura inglesa) para poder estar juntos. Un par de años después de casarse, sus amigos decían que eran una pareja de ensueño. Compartían intereses, parecían querer estar siempre juntos, y obviamente estaban enamorados.

Peter empezó a beber en la facultad, pero entonces no era un problema importante. Podía sacar buenas notas, nunca se emborrachaba ni daba la nota en las fiestas, y tenía muchas amistades. Su afición a la bebida no interfería en su tiempo con Phyllis, o en su creciente relación. Aunque Phyllis era consciente de lo mucho que bebía y, una o dos veces, le había preguntado al respecto, pero él había evitado responder. Y puesto que su afición a la bebida no causaba ningún problema real, lo dejó pasar. Hasta cierto punto, pensaba que era algo de la universidad que se le pasaría cuando creciera.

Durante sus estudios de posgrado, Peter siguió bebiendo prácticamente igual que en la facultad. Era una de esas personas afortunadas que realmente tenía vocación por lo que estudiaba. En consecuencia, sus clases, por muy difíciles que fueran, no eran una carga y

llegó sin problemas a conseguir su máster. Phyllis continuó con su propio máster el año siguiente.

Peter obtuvo un puesto de trabajo para estudiar la contaminación del agua en una ciudad rural más pequeña. Desde luego, era un trabajo dentro de su campo, y que consideraba importante, pero su sueño había sido estudiar los sistemas ecológicos más ampliamente. Por primera vez, hacía algo por lo que no sentía auténtica pasión. Cuando la pareja se mudó a una ciudad pequeña, también tuvieron que ajustarse porque ambos disfrutaban la emoción y las atracciones de una gran ciudad. Phyllis no podía encontrar su trabajo ideal en la nueva ciudad, así que aceptó un trabajo como auxiliar administrativa.

Peter empezó a beber más unos seis meses después de mudarse a su nuevo hogar. Comenzó a abrirse una cerveza al llegar a casa, después otra antes de cenar. Siguió bebiendo durante la comida y normalmente después. Cuando Phyllis intentaba que hablaran sobre el tema, él le respondía que ese trabajo le cansaba más que lo que había tenido que hacer durante su etapa en la facultad y la escuela de posgrado, y que, por eso, necesitaba un descanso al final del día.

Aunque le preocupaba lo mucho que bebía, Phyllis creía que lo entendía. Peter se había desencantado de su trabajo al cabo de poco tiempo de empezar a trabajar. Ella sabía que él esperaba encontrar algo que le supusiera un desafío mayor. Antes de mudarse, él hablaba del tema con esperanzas, y lo comparaba a un curso de posgrado en un área de gran especialización. En lugar de eso, el trabajo le parecía repetitivo y aburrido. Por tanto, Phyllis veía que la afición a la bebida era producto del estrés de este trabajo, e hizo todo lo que pudo para ayudarlo durante esta transición. Si necesitaba beber, que bebiera.

Conforme el tiempo pasaba, el problema de Peter con la bebida empeoraba. Bebía en mayores cantidades y seguía bebiendo durante la cena. Más tarde, comía rápidamente, y después se sentaba en el sofá a beber hasta altas horas de la noche. Cuando Phyllis intentó hablar con él, se ponía de mal humor. Cuanto más lo presionaba, más lo acusaba de empeorar sus problemas. ¿Por qué no podía dejarlo tranquilo? ¿No veía lo desdichado que era? Beber era el único modo de pasar el día, solía decir, antes de girarse para ver la tele y seguir bebiendo.

Phyllis se sentía profundamente herida por esta actitud. Intentaba insistirle en que hablara con ella:

—¿Cómo puedes decir que es lo único que te ayuda a pasar el día? —gritó ella—. ¡Tienes una mujer! Puedes contarme tus problemas.

Sin embargo, cuanto más intentaba sacar a Peter de su creciente aislamiento, más retraído parecía él. Empezó a dejar de ir a casa justo después del trabajo. Cuando por fin aparecía, llegaba borracho. Phyllis estaba distraída. Cada vez más desesperada, a veces

reconfortaba a Peter y otras le gritaba. Cuando estaba más enfadada y frustrada podía llegar a recriminarle que había cambiado, que ya no era el hombre con el que se había casado.

Peter no se pasaba todo el día borracho. A veces estaba triste de verdad y se disculpaba. Prometió dejar de beber. Él le dijo que la quería, y lo sentía de verdad. Decía que se encontraba fatal por cómo la trataba, y lo decía en serio. En ocasiones, se volvía a sentir como su antiguo yo. En una ocasión, se le pinchó una rueda durante una tormenta de nieve, y se quedó tirada en el arcén de una carretera remota. Llamó a Peter y se presentó allí en tiempo récord a pesar de las terribles condiciones de la carretera. Cambió el neumático y condujo delante de ella lentamente y abriéndole paso porque la visibilidad se había vuelto tan mala que le insistió en que lo siguiera por si había ramas de árbol caídas o coches atascados en la carretera. En momentos como ese, y cuando Peter se disculpaba por beber, Phyllis estaba completamente dispuesta a perdonarlo y decirle que empezaran de nuevo. Sin embargo, acababa volviendo a beber de nuevo, y la esperanza de Phyllis de reponerse y de que en esa ocasión fuera diferente cada vez era más débil.

Las cosas empeoraban. Peter empezó a mentir sobre lo mucho que bebía. Cuando llegaba tarde a casa, intentaba colarse en la cama sin despertarla; por la mañana negaba haber estado bebiendo, y ponía como excusa el trabajo para llegar tarde a casa. Entonces, Phyllis empezó a encontrar botellas escondidas por la casa. Peter había pasado de la cerveza al vodka en algún momento, y ella encontraba botellitas de vodka en el fondo del armario, en el cajón del calcetín, y en el garaje detrás de la pintura. Al principio, Peter decía que no sabía cómo habían llegado allí. Después decía que eran botellas antiguas, y que llevaba semanas sin beber, y se había olvidado de que esas seguían en la casa. Cuando juró que las que había encontrado su mujer eran las últimas y encontró unas cuantas más una semana después, agotó la paciencia de su mujer, que lo echó de casa, y Peter tuvo que mudarse a la habitación de un motel.

La pareja seguía viviendo separada cuando Phyllis más tarde me habló de su matrimonio. Me explicó el largo descalabro del alcoholismo de Peter, las peleas que habían tenido, las promesas rotas, los intentos de reparar su relación, y las repetidas decepciones. No obstante, después de todo eso, me dijo que lo peor, lo que nunca podría aceptar era que Peter le mintiera. No solo le había mentido, le explicó; le había mentido repetida y conscientemente a la cara. «Si solo hubiera tenido el problema con la bebida, habría podido aguantarlo —me dijo—, me casé con él para toda la vida, y para mí eso significaba estar con él y superar con él todos los problemas que se nos presentaran; pero mentir era diferente. Un matrimonio no puede existir sin confianza.» Reflexionó durante un momento, y añadió:

—Intenté pensar que cuando mentía estaba hablando la bebida, pero había tantas veces que mentía cuando no tenía nada más que beber. Como cuando encontré los

botellines de vodka. Estaba completamente sobrio cuando me dijo que las botellitas eran antiguas. —Sacudió la cabeza—. Puedo comprender el alcoholismo. Conozco lo suficiente sobre el tema para saber que no se puede parar a voluntad. Pero las mentiras . . ., simplemente no logro entender por qué una persona que quiere a otra es capaz de mentirle así. Sé que no puedo vivir con un hombre en el que no voy a confiar.

Peter y Phyllis se habían querido, y ese amor no había muerto completamente cuando se separaron. ¿Podría el desastroso camino de su matrimonio verse alterado, aunque la adicción de Peter hubiera continuado?

Para Phyllis, el problema más grave no era el alcoholismo de Peter, sino que mintiera sobre ello. Es bastante frecuente entre los adictos mentir sobre su adicción, y la consecuencia, la pérdida de la confianza de los demás, es el problema fatal. Vista de este modo, la cuestión de si la relación entre Phyllis y Peter podía salvarse tenía que ver con si se podía hacer algo con esa pérdida de confianza.

Las mentiras de Peter negaban y distorsionaban los hechos, pero su significado era lo que las hacía tan tóxicas para Phyllis, pues creía que las mentiras de Peter implicaban que él ya no la trataba como su confidente, su compañera de vida. Para ella, querían decir que la veía como una persona ajena, de la que debía ocultar sus secretos más íntimos. En pocas palabras, significaban que ya no pensaba en ella como su mujer. Para Phyllis, las mentiras de Peter también delataban su intención de manipularla, lo cual añadía el insulto a la injuria. Al parecer, Peter no solo había perdido su conexión con ella, sino que también estaba dispuesto a subestimarla.

Phyllis interpretaba el comportamiento de su marido como una señal de que ni la amaba ni la respetaba. Ahora bien, ¿qué ocurría en la cabeza de Peter? ¿Cuáles eran los motivos reales de su comportamiento?

Peter empezó a beber más para enfrentarse a cuestiones antiguas de su interior que su primer trabajo había despertado. Le gustaba la mayoría de los estudios que había cursado y por eso le habían ido bien las cosas. Peter había tenido mucha suerte, porque durante mucho tiempo siempre que creía que lo usaban o no lo trataban como debía, se sentía indefenso y furioso. En el universidad, creía que las clases que le exigían cursar al margen de su currículo eran injustas e «irrelevantes», y por tanto humillantes. Sus borracheras en la universidad siempre estaban relacionadas con esas clases. Cuando completaba esos requisitos, sin embargo, bebía mucho menos y, cuando llegó a la escuela de posgrado, la bebida apenas le causaba problemas.

Sin embargo, el nuevo trabajo de Peter era una historia completamente diferente. Rápidamente entendió lo esencial, y le pareció repetitivo. Tener que hacer lo mismo todos los días lo frustraba, igual que las clases obligatorias de la facultad. Revivía la sensación de ser usado y menospreciado. Además de eso, ese trabajo no tenía ningún final definido; no había ningún final de semestre que ansiar con ganas. Su sentimiento de

sentirse atrapado regresó incrementado, y con ello también lo hizo su problema con la bebida.

Nada de esto tenía que ver directamente con Phyllis. El comportamiento de Peter la hería profundamente, pero su causa y finalidad no tenía nada que ver con ella, solo con su marido. Y Phyllis lo comprendía. Dijo que mientras siguiera bebiendo, lo consideraba el problema de Peter, y estaba dispuesta a ayudarlo con sus problemas, fueran cuales fueran. Ahora bien, sus mentiras eran una cuestión diferente. No le parecía un problema intrínseco. Tenía que ver directamente con la relación que tenía con ella y lo que ella significaba para él. ¿Tenía razón? La respuesta a esa pregunta depende de por qué Peter mentía.

## *Vergüenza*

Aunque él no entendía su adicción o sus procesos interiores, Peter no estaba ciego. Veía lo que le estaba ocurriendo y se avergonzaba por ello. También era consciente de que estaba haciendo daño a su mujer, y se sentía fatal sobre eso también. Se había demostrado a sí mismo muchas veces que no podía controlar la bebida, así que llegó a la conclusión de que la mejor manera de proteger a su mujer era ocultarle todo lo que le pasaba. Lo que no supiera no podría dañarla. Más tarde, cuando ella averiguó la verdad, sintió un profundo remordimiento y prometió parar. Lo decía muy en serio, pero era una promesa que no debería haber hecho. Cuando dijo que debía parar, estaba haciendo la falsa asunción de quienes creen que la adicción es como un mal hábito, es decir, algo que se puede arreglar simplemente si uno se esfuerza lo suficiente. Como era incapaz de mantener su promesa, su culpa y su vergüenza aumentaron. Eso significaba que necesitaba mentir aún más sobre lo mucho que bebía.

Mentirse a sí mismo también era una fuente de vergüenza. No solo se sentía mal por ello, sino que Phyllis también había dejado claro que lo odiaba y la enfurecía. En la trampa en la que Peter vivía ahora, solo le quedaba una solución. Tendría que esforzarse más por ocultar sus mentiras. En efecto, cuanto más mentía, más sentía que tenía que mentir.

Su sentimiento de vergüenza lo llevaba a beber más. La fuente original de su adicción era la sensación de que otros lo usaban y no lo valoraban como lo que era, como si fueran mejores que él, pero su vergüenza por beber, no poder parar y mentir disminuían su amor propio. Se creaba un círculo vicioso de beber, mentir y avergonzarse, y no podía renunciar a nada. Como el propio alcoholismo, aunque provocaba un gran sufrimiento en su mujer, era esencialmente independiente de lo que sentía por ella. La interpretación de Phyllis de que las mentiras de Peter eran una señal de que ya no la amaba ni respetaba, aunque era comprensible, no eran correctas.

Sin embargo, esto plantea otra cuestión. Phyllis había entendido que lo que no podía aceptar era no tanto su alcoholismo como que Peter le mintiera. Y se lo dijo a Peter. «Ojalá simplemente me hubieras dicho que tenías problemas con la bebida, o que pensabas en beber. ¡Podría haberte ayudado! —le decía una y otra vez—. Quiero que nos enfrentemos a esto juntos. Déjame ayudarte. Me enfadaría mucho menos si me dijeras que necesitas beber en lugar de mentirme.»

Si Peter no mentía, en definitiva, por su relación o lo que sentía por Phyllis, ¿por qué no respondía a sus llamadas desesperadas? ¿Acaso Peter no veía lo importante que era que él fuera honesto, aunque no bebiera?

En un principio, Peter parecía ignorar las súplicas de su mujer por la razón que expliqué más arriba. Prestó atención a Phyllis e intentó cambiar, pero, cuando no pudo dejar de beber, su culpa y su vergüenza superaron su necesidad de ser honesto, entró en acción su razonamiento falso: podía ahorrar a su mujer y a sí mismo el sufrimiento por su fracaso por no poder dejar de beber, ni de mentir sobre ello, si conseguía ocultarle la verdad. Sin embargo, había otro factor. Phyllis era sincera cuando decía que se enfadaría mucho menos si hubiera sido honesto con ella. Sin embargo, habría sido casi imposible que ella no se enfadara ni se sintiera decepcionada. Y Peter era muy consciente y altamente sensible a ello. Debido a su propia vergüenza, no podía soportar ni una pequeña cantidad de crítica de Phyllis. Solo oía que ella le confirmaba los sentimientos más horribles que se atribuía a sí mismo, y por ello la evitaba.

**La vergüenza y la culpa son razones poderosas para mentir en una relación. Las mentiras motivadas por estos factores no implican en sí mismas una falta de amor o respeto de su compañero.**

### *Mentir como parte de la adicción*

Otra razón, incluso más básica, por la que Peter mentía tenía que ver con la naturaleza de la adicción en sí misma. Sabemos que tras las adicciones se esconden impulsos poderosos y necesarios de luchar contra una impotencia abrumadora. También sabemos que los factores que ayudan a contrarrestar la indefensión están impulsados por la misma fuerza que el acto adictivo final. Por ejemplo, si alguien intentara impedir a Peter entrar en una licorería cuando iba a comprar bebida, se habría enfurecido y habría luchado por entrar, porque entrar en la tienda era un acto tan compulsivo como beber. Asimismo, si alguien amenazara la posibilidad de beber de Peter intentando revelar dónde escondía sus botellitas de vodka, se habría enfadado y habría intentado impedirlo. Ocurre lo mismo con las mentiras. Cuando mentir sirve para proteger una adicción, es un acto tan impulsivo como la propia adicción. Por eso persiste a pesar de sus efectos en los

demás, incluso en los seres queridos. Sus desastrosas consecuencias suelen ser solo un terrible efecto secundario, como el ejemplo que di anteriormente en este libro de una persona que se rompía la muñeca para intentar salir de una cueva donde está atrapada. Esa persona no es autodestructiva; simplemente está superada por la necesidad de luchar con una impotencia abrumadora.

Esta, por tanto, era otra razón por la que Phyllis malinterpretaba erróneamente las mentiras de Peter como una señal de que ya no la amaba ni la respetaba. Esta situación era especialmente triste e irónica para Phyllis, puesto que el alcoholismo de Peter la hería mucho menos porque sabía que era un problema compulsivo que se apoderaba de él. Si hubiera podido entender que sus mentiras eran exactamente lo mismo que su adicción a la bebida, no la habrían herido tanto.

**El mismo poderoso impulso que causa el acto adictivo en sí mismo provoca las acciones relacionadas con él. Las mentiras son ejemplos comunes de ello. Cuando están directamente relacionadas con la adicción, son una señal de falta de confianza, igual que la adicción en sí misma.**

### *Cómo saber si mentir es solo un aspecto de la adicción*

Para los cónyuges y miembros de las familias de algún adicto, puede parecer difícil comprender si un comportamiento defensivo destructivo, como mentir continuamente, debería tratarse como otro síntoma de la adicción o no. Sin embargo, si observamos con minuciosidad el comportamiento del ser querido, hay una forma simple de comprobarlo. La historia de los Bryant es un buen ejemplo. Cuando Phyllis se quedó atrapada en una tormenta de nieve, Peter acudió a rescatarla. Ni cuestionó su petición de ayuda ni vaciló en acudir junto a ella. Antepuso la seguridad de ella a la suya propia no solo por conducir hasta donde estaba, sino también al ponerse delante de ella por si se encontraban con algún obstáculo; si hubiera habido algún accidente, él habría sido la víctima, no ella.

Este episodio no fue significativo para Phyllis durante mucho tiempo porque Peter siguió bebiendo y mintiendo después; pero era importante. La actuación de Peter de ese día demostró que, al margen de su adicción, su amor, su devoción por ella seguían vivos y que podía confiar en él como marido. Phyllis menospreció esta demostración porque no encajaba con los demás ejemplos con los que Peter había demostrado que no merecía su confianza. Ella no había reconocido el hecho esencial de que esos otros incidentes tenían todos relación con la adicción.

Había otra prueba de la continua dedicación de Peter a Phyllis también. Le decía a menudo que la amaba. También solía decirle que quería dejar de beber precisamente porque sabía lo devastador que era para ella. De nuevo, estos momentos quedaban

enterrados en sus siguientes mentiras y promesas rotas. Era natural que Phyllis olvidara el hecho de que, cuando Peter decía esas cosas, las decía de verdad. Sin embargo, descartando sus manifestaciones de amor, se colocaba en la posición que no podía aguantar. Estaba convencida de la horrible idea de que había perdido de veras a su marido, de que no era el hombre con el que se había casado. Su adicción, su falta de honestidad y aislamiento, unidos a su interpretación errónea de lo que significa, le impedía ver la realidad más profunda de los sentimientos de Peter.

**La prueba más simple para las personas que viven con quienes tienen una adicción, por tanto, es plantearse la pregunta: ¿Cómo se comportan en áreas que no están conectadas con la adicción? Si sus seres queridos son honestos y considerados en momentos independientes de su comportamiento adictivo, ahí tendrá la mejor prueba de sus verdaderos sentimientos hacia usted.**

## *¿Cómo arreglar la relación?*

No es necesario decir que Phyllis tenía todos los motivos para estar enfadada y triste, e incluso para querer separarse de Peter. Debía protegerse emocionalmente como mejor creyera. Sin embargo, también merecía comprender mejor lo que ocurría entre ellos, tanto por su propio bien como por el de su matrimonio. Merecía ver que sus sentimientos se basaban en interpretaciones incorrectas de las acciones de Peter —e incorrectas de un modo que le causaban un dolor emocional añadido—. Si hubiera reconocido que el alcoholismo de Peter y sus mentiras eran simplemente dos partes del mismo problema de su marido, no habría sentido que le faltaba al respeto y que estaba sola. Podría haber visto que, aunque el comportamiento de Peter había cambiado completamente, seguía siendo el mismo hombre con quien se había casado.

Si Phyllis se hubiera dado cuenta, la pareja habría tenido la oportunidad de detener su dinámica destructiva. Podrían haber seguido construyendo su relación sobre esos momentos, en los que Peter actuaba como su antiguo yo, y reconocerlos como indicadores válidos de lo que todavía tenían juntos. Si hubieran hablado, habrían estado en una buena posición de ver el problema que se escondía tras la adicción de Peter. Y, trabajando como un equipo, no habría sido duro para ellos averiguar qué le ocurría a Peter y entre ellos. Su problema con la bebida empeoró después de aceptar un trabajo que había revivido sus antiguos e insoportables sentimientos de estar atrapado. Dejarlo no era una opción, porque era el primer trabajo de Peter después de acabar sus estudios y, en cualquier caso, lo necesitaban para mantenerse. Ahora bien, si hubieran podido hablar sobre la forma en la que su trabajo lo afectaba a él y a su matrimonio, podrían haber decidido que era mejor que lo dejara. Tal vez él no habría tenido trabajo durante

un tiempo, pero su matrimonio habría sobrevivido. De hecho, su matrimonio podría muy bien haber salido fortalecido por haber podido resolver esto unidos. Cuando Peter inevitablemente cayera en su vieja trampa en el futuro, no tendría tanta vergüenza de hablar a Phyllis de sus sentimientos y su necesidad de beber, y ella habría podido manejar esos problemas sin sentirse personalmente abandonada.

## LA FAMILIA BECKER

Scott y Danielle Becker llevaban casados cinco tumultuosos años. Scott se había jugado literalmente todo lo que había ganado —y más— durante el tiempo que habían estado juntos. Sus suegros le habían echado un cable dos veces y les debían veinticinco mil dólares. Había acumulado una deuda en tres tarjetas de crédito que alcanzaba los veinte mil dólares. Aunque dejara de apostar inmediatamente y para siempre, tardaría años en pagar esas deudas. Como era comprensible, Danielle estaba furiosa con Scott, y enfadada casi todo el tiempo. Le recriminaba haber arruinado sus finanzas. Estaba harta de que le mintiera continuamente sobre el juego. Le molestaba su secretismo (intentaba esconder sus llamadas a su corredor de apuestas, esconder que seguía sus apuestas deportivas en televisión, y esconder las cuentas bancarias que había abierto sin decírselo). No obstante, había algo más que la enfadaba y la entristecía tanto como todas esas cosas que Scott había hecho: sentía que en los últimos años había cambiado como persona, y no le gustaba en quien se había convertido.

Scott y Danielle se habían enamorado en la universidad y se habían casado justo después de su graduación. Eran la prueba viviente de que los polos opuestos se atraen. Scott siempre había sido una persona malhumorada y triste. Danielle era tranquila y animada, siempre tenía lista una sonrisa y una buena palabra. Ella iluminaba su vida. Cuando aceptó casarse con él, Scott sabía que era el hombre más afortunado del mundo.

Sin embargo, ahora, cinco años después, Danielle había cambiado. Siempre tenía una expresión seria, y no parecía sonreír nunca. Solía elevar la voz, era crítica, e incluso sarcástica. Era suspicaz y reservada. Y odiaba ser así. Por mucho que Scott se preguntara qué había pasado con la mujer cuyo amor por la vida había aumentado el suyo, Danielle no tenía una respuesta. Los dos sabían que la ludopatía había arruinado las cosas, pero esa no era explicación suficiente para Daniel. Se veía a sí misma como una fracasada. Siempre había creído que la gente hacía lo mejor con su vida; todo el mundo tenía fallos y todo el mundo merecía compasión. Sabía que Scott tenía problemas desde el momento en que lo conoció, y se había tomado su mal humor y su depresión con paciencia, puesto que los consideraba problemas superficiales bajo los que se escondía un hombre maravilloso. Aun así, parecía haber perdido la empatía y la compasión por él. No creía que su personalidad pudiera cambiar tanto en tan poco

tiempo, por muy mal que él se comportara. Solo se le ocurría que ella debía de tener algún problema. Así, al margen de su furia, Danielle se deprimió.

El caso de los Becker es otro ejemplo de cómo las adicciones pueden estropear las relaciones. Mientras que Phyllis Bryant estaba principalmente disgustada porque su marido ya no la amaba, Danielle Becker sufría porque se sentía una mala esposa debido a lo mucho que la irritaban Scott y sus críticas. A veces incluso creía que su negatividad empeoraba la ludopatía de su marido. Tal sentimiento de culpa es otra horrible consecuencia de la adicción en las relaciones. Y la creencia de que alguien ya no es amado es resultado de no entender completamente la naturaleza de la adicción. Danielle y Scott necesitaban reconocer un hecho fundamental:

**Como la adicción es un problema interno arraigado en la persona que la padece, no puede ser el resultado del comportamiento de un compañero.**

Que Scott culpara a Danielle se debía a la vergüenza que le originaba su ludopatía. Si hubiera comprendido la naturaleza de la adicción mejor, para empezar no se habría sentido tan avergonzado, y no habría tenido tanta necesidad de echarle la culpa a ella. Si Danielle hubiera comprendido cómo funciona la adicción, habría estado menos dispuesta a asumir la culpa.

Al margen de asumir la responsabilidad de la ludopatía de Scott, Danielle también se culpaba por el tipo de persona en la que se había convertido. ¿Cómo pudo alguien tan bondadoso enfurecerse tanto?

Sabemos que la adicción está impulsada por la furia, concretamente la rabia por una indefensión abrumadora. Cuando Scott jugaba expresaba esa rabia en la acción desplazada de su adicción. Su necesidad de llevarla a cabo era un asunto puramente interno, pero por supuesto sus efectos no lo eran, y Danielle sintió toda la fuerza de la rabia tras la adicción de Scott a través de los múltiples efectos destructivos de su vida. De hecho, la fuerza de la rabia tras la ludopatía de Scott también hizo imposible que Danielle pudiera ayudarlo a tratar su comportamiento adictivo. Cuanto más comprobaba que sus esfuerzos seguían siendo infructuosos, más furiosa y rabiosa le resultaba la situación. Por mucho que intentara tratar a Scott y su adicción, carecía de poder para nada al respecto. Al final, aunque Scott había estado tratando con una trampa interna, ahora era Danielle quien estaba atrapada. Como cualquier otra persona que se enfrentara a una absoluta impotencia, tuvo una respuesta dentro de lo normal.

**Si su pareja sufre una adicción y no puede ayudarle, es fácil que pueda sentirse en un callejón sin salida. La rabia que puede sentir es una reacción normal en estas circunstancias, y no se debe a ningún cambio fundamental en su carácter.**

La personalidad de Danielle no había cambiado más que las de esas personas que describí más arriba en el libro, las que se encontraban atrapadas bajo una cueva y empiezan desesperadamente a gritar y a golpear las piedras.

### *¿Cómo se arregla la relación?*

Con una comprensión más profunda de la dinámica de la adicción en la relación, Danielle y Scott podrían haber evitado su escalada de vergüenza y depresión. Danielle necesitaba tener claro que no desempeñaba ningún papel en la ludopatía de Scott. Eso la liberaría de la culpa. Si se sintiera menos culpable, tendría menos resentimiento hacia Scott y podría ser más comprensiva. El ciclo de ira entre ellos disminuiría.

Del mismo modo habría sido beneficioso para Danielle comprender que su frustración e ira eran respuestas inevitables al comportamiento de Scott. Como Scott necesitaba proteger su adicción ignorando o desafiando cualquier cosa que Danielle hiciera para «interferir» con ella, Danielle estaba en una postura de indefensión difícil de remediar. Reconocerlo le habría permitido ser mucho menos crítica consigo misma por estar tan enfadada. Además, esto le habría ayudado a tener más energía emocional para tratar con los problemas de la pareja.

Por parte de Scott, necesitaría comprender lo mucho que su comportamiento enfurecía a Danielle. A él le costaba reconocerlo por su vergüenza. Sin embargo, Scott no podía ver lo mucho que enfurecía su comportamiento a Danielle porque él creía que simplemente estaba reaccionando al lío financiero que había creado. No podía entender que los problemas de dinero eran solo una causa de la frustración de Danielle. La otra causa, que era realmente importante, era la extrema indefensión que sentía al ver la indiferencia con la que respondían siempre que intentaba intervenir. Como estaba totalmente centrado en cuestiones prácticas de dinero, Scott había perdido de vista completamente los sentimientos de Danielle. Si pudiera haber visto lo atrapada que le hacía sentir, habría sido más empático. Al fin y al cabo, su comportamiento podría haber estado dominado por la necesidad de repetir su adicción, pero, como Danielle, seguía siendo la misma persona que había sido siempre, y que todavía la quería. Si hubiera sabido lo frustrante que era su comportamiento para él, la pareja no se habría distanciado.

Por supuesto, la resolución final de sus problemas dependería de que Scott llegara a dominar su adicción. Para eso, con un poco de suerte, seguiría los pasos subrayados en este libro, y si es necesario, también buscaría ayuda.

## LAS ADICCIONES EN ADOLESCENTES

La cuestión de cómo tratar con un miembro de la familia que sea adicto es especialmente complicado cuando ese miembro es joven, normalmente un adolescente, aunque algunas personas siguen siendo adolescentes pasados los veinte años. A continuación relato un caso que muestra un ejemplo común.

## JANE

Los padres de Jane ya no sabían qué hacer para encarrilar el comportamiento desastroso de su hija de dieciocho años. Jane había dejado su casa y vivía en otra ciudad, sin trabajo y consumiendo drogas regularmente. Llamaba a casa cuando necesitaba dinero, y durante un tiempo, sus padres se lo enviaban, porque les decía (con toda sinceridad) que se quedaría en la calle sin ese dinero extra. Sin embargo, sabían perfectamente que estaba usando buena parte, si no la mayoría, de ese dinero para comprar más drogas. Como en el ejemplo que describí anteriormente en este capítulo, algunos amigos y consejeros advirtieron a los padres de Jane de que, si seguían enviándole dinero, estaban promoviendo su abuso de drogas. Alguien incluso llegó a sugerirles que si Jane tenía una sobredosis de drogas y moría, sería básicamente culpa suya por proporcionarle dinero para comprar drogas.

¿Qué deberían hacer? Como siempre, una decisión de este tipo debía tomarse tras meditarla mucho, y teniendo en cuenta las circunstancias de cada caso individual. Es un error intentar seguir cualquier regla universal como la necesidad de ser duro o no permisivo. El objetivo es hacer lo más útil para el adolescente igual que para sus padres. Por suerte, lo mejor para el adolescente suele ser también lo mejor para los padres, por la simple razón de que quieren a su hijo. Por tanto, tomar una decisión en este sentido debe hacerse del mismo modo con los adolescentes.

Sin embargo, lo que distingue a los adolescentes es que siguen creciendo. Como todo el mundo sabe, el crecimiento de la adolescencia va regularmente acompañado por agitación y confusión tanto para el adolescente como para quienes los rodean. Cuando su hijo tiene problemas durante este momento crítico y difícil, la principal prioridad debe ser que llegue a ser adulto, cuando, con un poco de suerte, tenga mejor juicio y estabilidad. Por ello, las decisiones sobre cómo tratar al joven y sus adicciones suelen inclinarse más a proporcionarle apoyo —tanto financiero como mediante la guía paterna— de lo que podría ocurrir en el caso de un adulto.

Jane vivía en otra ciudad, y se mantenía intencionadamente alejada de su padres, excepto cuando necesitaba ayuda. Bajo estas circunstancias, un enfoque razonable por el que podrían optar sus padres sería decir a Jane que le darían dinero suficiente para que no tuviera que vivir en la calle, pero que pagarían directamente a su casero, y Jane tendría que darles su dirección. Le enviarían el dinero para la comida y una pequeña

cantidad para gastos diarios, pero para conseguir este dinero tendría que ponerse en tratamiento con alguien de la ciudad, y ese coste se pagaría directamente al cuidador.

Con esta solución, por supuesto, también se pueden hacer trampas. Jane podía seguir usando dinero para drogas, no acudir al tratamiento y seguir creando crisis en las que llamaría a sus padres para que le proporcionasen ayuda. ¿Deberían proporcionársela? Sí, por las razones que he ofrecido más arriba. Es mejor que los manipulen, que les mientan o que los usen que ver morir a un hijo o gravemente herido. Al tomar estas decisiones, es importante recordar también que las personas como Jane suelen tener grandes habilidades para conseguir drogas. Si no tuviera dinero para comprarlas y viviera en la calle, todavía sería muy probable, e incluso más, conseguir drogas a través de otros medios y sufrir las consecuencias. Puesto que ser permisivo o no con las personas no altera el impulso adictivo, no tiene sentido ninguno asumir que si deja de apoyar a su hijo puede mejorar su adicción. Por tanto, aunque sea duro, lo mejor que debe hacer es establecer los requisitos que pueda, especialmente los relacionados con recibir ayuda y permanecer en tratamiento, y esperar al día en que él o ella no sea ya un adolescente.

Una cuestión más importante: cuando su hijo muestre señales de estrés significativos, como en el caso de Jane, es importante acudir a un psiquiatra para que puedan hacerle un buen reconocimiento global. Si su adicción está asociada con un trastorno mental importante, usted (y ella) necesitará saber que tratar este desorden se convertirá en una prioridad. Esa evaluación puede también proporcionar la información necesaria sobre el riesgo de su hijo o hija de dañarse intencionadamente.

## EL EFECTO DE LA ADICCIÓN DE UN PADRE EN LOS HIJOS

Como todo el mundo sabe, la capacidad de los niños de comprender lo que ocurre en su entorno cambia conforme crecen. Ocurre lo mismo con su capacidad de definir y comprender sus propios sentimientos. El efecto emocional de la adicción de un miembro de la familia en un niño pequeño dependerá, por tanto, de la edad del niño y de las formas prácticas en las que la vida del niño se siente impactada por la adicción.

Un niño pequeño no siempre es consciente de que exista una adicción. Por ejemplo, cuando un padre es ludópata, el comportamiento adictivo no es visible para el niño, sino solo sus consecuencias en la tensión entre los padres. Aquí, las preocupaciones del niño son las mismas que en cualquier caso en el que los padres se pelean, se enfadan, se ponen nerviosos o deprimidos. En todos esos casos, lo ideal es que los padres (preferiblemente ambos, o juntos o por separado) hablen con el niño para explicar la tensión en la familia en un lenguaje que aquel pueda entender, y asegurarnos de que esté a salvo y se sienta amado en todo momento.

Incluso más importante que lo que se verbaliza, no obstante, es escuchar al niño para

saber cuáles son sus preocupaciones. En el caso de un niño más pequeño, esas preocupaciones pueden sorprendernos y no estar relacionadas directamente con el problema real al que se enfrentan los padres, y extremadamente diferente de lo que los niños esperan. Los hijos mayores, por otro lado, pueden comprender muy bien qué significa perder dinero, por ejemplo, y por qué hay tensión entre los padres. Ese niño tiene que enfrentarse a lo que significa que un padre tenga una adicción. En esta situación específica me concentraré más abajo.

## ¿Qué significan las adicciones para un niño?

Según la edad del niño, la adicción de un padre puede conllevar cualquier cosa, desde una pérdida fundamental de seguridad a la pérdida de la autoestima del propio niño.

### *El significado de la adicción para los niños muy pequeños*

La adicción será visible para un niño muy pequeño cuando un padre llegue a casa drogado o borracho, cosa que puede ser una experiencia muy terrible. Los niños necesitan tener —y asumir que sus padres lo son— figuras poderosas capaces de protegerlos. Los padres deben proyectar la imagen de ser capaces de controlar el mundo del niño pequeño. Así, en ocasiones los padres pueden llegar a sentirse decepcionados cuando se producen sucesos adversos: por ejemplo, un niño pequeño puede sentirse engañado por mamá si llueve el día de una fiesta, porque debería haber controlado el tiempo («¡Lo prometiste!»). Del mismo modo, se da por sentado que los padres pueden controlarse. Son seres omnipotentes, y así debe ser para mantener a los niños a salvo.

En este contexto, ver que un padre pierde el control de sí mismo puede suponer un enorme golpe al sentimiento de seguridad del niño. No son ni mamá ni papá quienes están fuera de control: es el mundo. Por tanto, es importante que los padres valoren el miedo que esa pérdida de control puede provocar en su hijo. Al hablar con el niño es necesario tranquilizarlo y hacerle entender que sus padres siguen controlando su mundo. Esto puede ser más importante que, por ejemplo, disculparse con el pequeño o explicarle la causa del comportamiento paterno. Los efectos en niños muy pequeños también subrayan la importancia de procurar mantenerlos alejados de ese comportamiento inapropiado tanto como sea posible.

### *El significado de la adicción para niños mayores y adolescentes*

Conforme el niño crece, la adicción del padre pasa de producir un miedo global a un

mundo caótico a generar intentos de descifrar el significado del problema de un padre. Un niño mayor es también capaz de reconocer un aspecto más amplio de comportamiento adictivo. Las apuestas, los atracones y otros comportamientos compulsivos o adictivos pueden también verse como señales de que un padre ha perdido el control.

Los efectos de la adicción de un padre en un niño mayor dependen de la relación del niño con su padre, y de la capacidad de los padres de mantener una comunicación bidireccional con su hijo, que les permitirá escuchar los pensamientos y sentimientos del niño para que no tenga que enfrentarse solo a sus preocupaciones (que pueden distorsionarse o exagerarse en comparación con las posibilidades reales).

## Los efectos de la adicción de un padre en el respeto y la autoestima del niño

Todos los niños necesitan poder respetar a sus padres por el bien de su sentimiento de seguridad y bienestar emocional. Los padres respetados permiten a sus hijos sentirse seguros, porque estos creen que pueden apoyarse en ellos. Y puesto que los hijos se identifican con sus padres, verlos bajo una luz positiva hace que los propios niños se vean bajo una luz positiva. Esto es especialmente cierto cuando los niños son más jóvenes, pero sigue siendo así durante la adolescencia, aunque durante esos años la importancia de la identificación con los padres a menudo se enmascara con la rebeldía normal de la edad. Los adolescentes que afirman que no les importa lo que les digan sus padres lo dicen porque están en pleno proceso de definir sus propias identidades y distinguirse de las de sus padres. Ahora bien, hasta que no sean adultos, esa afirmación no puede tomarse completamente en serio, y la forma en que se comportan los padres sigue siendo importante para cómo se sienten ellos.

Cuando los padres se comportan de forma errática, como cuando padecen adicciones, suelen perder el respeto de sus hijos, que experimentan una pérdida de seguridad y de autoestima. Nosotros, como adultos que comprendemos la naturaleza de la adicción, no perdemos nuestro respeto por las personas que sufren adicciones. Sin embargo, los jóvenes no están en esa posición. Tienen la misma percepción errónea de la adicción que durante mucho tiempo han tenido los adultos, es decir, que es un signo de debilidad, inmoralidad, egoísmo, falta de consideración o preocupación por los demás. Estos sentimientos pueden expresarse abiertamente o guardarse en secreto. Los niños más mayores y los adolescentes normalmente los expresan abiertamente. En el caso de niños pequeños o con más dificultades para expresarse, probablemente estarán presentes los mismos sentimientos, sin embargo, a ellos habrá que prestarles una especial atención y trabajar en la aceptación de sus sentimientos para ayudarlos a expresar lo que piensan en secreto. En cualquier caso, la del adulto consiste en explicar la naturaleza de la adicción

en términos accesibles al niño, con el objetivo de ayudarle a comprender la adicción como un síntoma de los sentimientos conflictivos que tiene el padre, y como una condición que no tiene nada que ver con la moralidad, la debilidad o su amor por el niño.

También es imprescindible que el niño sepa que su rabia, decepción y tristeza son perfectamente normales y están completamente justificadas. Un niño puede tener problemas con la dualidad de comprender que su progenitor está sufriendo con el problema, pero que, aun así, el niño está en su derecho de tener sus sentimientos, especialmente la rabia. Incluso los adultos pueden tener problemas con esto, como hemos explicado. La gente a menudo piensa en términos de correcto e incorrecto, bueno y malo, de manera que es difícil comprender y valorar los sentimientos de ambas partes en una relación conflictiva. En el caso de niños y sus padres es especialmente duro. Los hijos quieren que sus padres sean buenos, sabios y fuertes. Si ven que carecen de estas cualidades puede provocarles una gran confusión. Como solución y para preservar la necesaria sensación de bondad paterna, los niños pueden culparse a sí mismos de los problemas. E incluso, literalmente, pueden llegar a culparse a sí mismos del comportamiento de sus padres: «Si no hubiera enfadado a papá, no se habría emborrachado». O lo que es incluso más insidioso, los niños pueden culparse por enfadarse: «Debo de ser una mala persona por pensar unas cosas tan malas de mamá». En cualquier caso es importante prestar atención a los sentimientos de su hijo y tranquilizarlo. Una madre puede decir a su hijo: «Si mi madre hiciera lo que yo he hecho, yo también estaría enfadada con ella. En realidad, yo misma estoy enfadada conmigo misma. Los dos estamos enfadados por lo que hice. Pero por eso es tan importante que sigamos hablando de cómo nos sentimos los dos cuando hago cosas así».

## Los efectos de la adicción de un padre en la confianza de su hijo

La confianza en los padres coexiste con el respeto que se les tiene. Al igual que los adultos, los niños les pierden el respeto a las personas en las que no pueden confiar. Existe otro problema con la falta de confianza. Una vez que se considera poco de fiar a unos padres, es menos probable que se acuda a ellos en busca de ayuda o de guía. En el caso de las adicciones, esto significa que es posible que los niños se muestren menos proclives o menos capaces de escuchar las explicaciones sobre el problema.

Es posible que los niños más pequeños, en concreto, se fijen en una falta de confianza determinada, como cuando se repite que ya no se volverá a caer en un comportamiento adictivo, y que la tomen como prueba de que no se pueden fiar de uno en nada. En consecuencia, lo mejor es cumplir la siguiente regla:

Nunca se le debe decir a un niño (tampoco a un adolescente ni a un adulto) que un comportamiento adictivo, ya sea el de uno mismo o el de la pareja, no volverá a suceder.

Esa clase de promesa, aunque sea tentadora hacerla en un momento dado para lograr que el niño se sienta mejor, es una decepción a la espera de cumplirse.

Sin embargo, incluso decir que uno tratará por todos los medios de dejarlo puede ser considerado una promesa por un niño. Después de todo, para ese niño uno es una figura poderosa, y si alguien dice que lo intentará por todos los medios, él asumirá que lo va a conseguir. Así que cuando se habla con un niño, lo mejor es describir lo difícil que resulta manejar los sentimientos que llevan al comportamiento adictivo. Se puede añadir que se está intentando controlarlo, pero para evitar decepcionarlo o perder su confianza, hay que explicar del mejor modo posible que lo más probable es que el comportamiento continúe durante cierto tiempo, al menos. Si el comportamiento no disminuye, también será importante mostrarse sincero con el niño a ese respecto. Con ello se logrará rebajar la sensación de que se le ha mentido, y ayudará al niño a expresar sus sentimientos de frustración y de tristeza.

El mejor modo de mantener la confianza es no prometer que se va a cambiar el comportamiento adictivo, sino ser sincero sobre lo difícil que resulta manejarlo, además de demostrar fiabilidad en otras áreas de la vida fuera del contexto de la adicción.

Es menos probable que los niños mayores y los adolescentes generalicen esa falta de confianza a la vez que es más probable que contemplen el problema como algo aparte de otras zonas de la confianza en los padres. Para ellos, el mayor problema suele ser que no pueden acudir al padre con adicción en busca de consejo. Es algo que se podría expresar del siguiente modo: «¿Por qué iba a preguntarte nada? ¡Si ni siquiera eres capaz de controlar tu propia vida!». Sin duda, esto implica una cierta pérdida de respeto a los padres, cuya valía general como personas se ve reducida, pero también existe la sensación concreta de que no se puede confiar en la visión de la vida que tengan esos padres. Puesto que los niños y los adolescentes suelen necesitar de forma habitual que alguien les ayude a tomar decisiones, esto es una pérdida tremenda para ellos. Los jóvenes suelen consultarse unos a otros en busca de consejo e información sobre las decisiones difíciles, a veces con malos resultados, y es muy posible que lo hagan con mayor frecuencia si tienen la sensación de que sus padres no les darán consejos fiables.

Al igual que con los niños pequeños, la sinceridad y una actitud abierta son cruciales para mantener, o recuperar, la confianza de un hijo. A medida que crecen, los niños idealizan cada vez menos a sus padres, y son más capaces de agradecer y de entender lo que se les cuenta de la lucha que llevan a cabo sus padres contra la adicción. Ayuda mucho establecer una actitud abierta que diga: «Lo estoy pasando muy mal en mis esfuerzos por controlar esta adicción, y sé que también es difícil para ti y el resto de la familia. Pero sigo siendo tu padre/madre. He vivido mucho, y no soy estúpido. Todavía soy capaz de darte buenos consejos sobre ciertos asuntos o ayudarte a solucionar algunos problemas. Lo único que tienes que hacer es no preguntarme cuando estoy

enfadado/bebido/consumiendo. ¡Y yo intentaré no darte consejos cuando me encuentre en ese estado!».

## Reflexiones especiales a la hora de hablar con niños pequeños sobre la adicción

Cuando se hable de una adicción con los hijos, y cuando se escuche sus preocupaciones, hay que tener en cuenta que sus miedos e inseguridades pueden ser diferentes y muy extremas comparadas con la forma de pensar de uno mismo. Por ejemplo, cuando el padre de un niño pequeño está borracho, o encerrado en una habitación viendo un partido en el que has apostado, puede que el niño diga que su padre le odia, o incluso que quiere matarle. Quizás se esté preparado para oírle al niño decir que su padre está enfadado con él, pero su temor a que lo maten puede ser toda una sorpresa. Sin embargo, ese tipo de ideas son bastante comunes en los niños pequeños, para quienes los sentimientos más básicos están cerca de la superficie emocional. En otros casos, el niño puede interpretar el comportamiento del padre como algo suicida, o incluso puede expresar deseos de hacerles daño a los padres o a partes del cuerpo de los padres. Los niños incluso son capaces de englobar a todo el mundo dentro de esas ideas. El mundo se acabará, o los monstruos se comerán la casa, o al niño, o a los padres. Como se puede ver, la mayoría de estos pensamientos indican el miedo y la agresión bajo las que vive el niño, pero también muestran una característica depresiva. Temer el fin del mundo sugiere que el niño se espera una catástrofe inminente, y también indica su soledad y su desesperación. Es importante esforzarse por atender a los sentimientos que el hijo está intentando transmitir.

Al hablar con el niño sobre sus sentimientos y corregir sus temores desproporcionados, se le refuerza la sensación de seguridad, además de separar esos sentimientos de las ideas llenas de temor que se ha inventado. Tomemos un ejemplo:

Timmy *(un niño de cuatro años al que acaban de meter en la cama)*: Mamá, tengo miedo de dormirme cuando papá se comporta raro. Me da miedo que venga y me haga daño.

Madre: Papá nunca te haría daño. Te quiere mucho. ¿Por qué piensas eso?

Al añadir esa pregunta, en vez de solo reconfortar a Timmy, su madre le hace saber que no es malo lo que piensa y lo que siente, y que quiere que le hable de ello.

Timmy: Papá me da miedo cuando se pone así.

Madre: ¿Qué es lo que te da miedo?

Timmy: Se pone diferente. Rabioso.

Madre: ¿Qué quieres decir con *rabioso*?

Timmy: Se pone rabioso. Como un monstruo, el monstruo que vi en la tele. Se volvió rabioso y mató a la gente.

Madre: Papá jamás te haría daño. No es un monstruo.

Timmy: Pero se porta como un monstruo.

Madre: A veces se enfada mucho, y eso te da miedo. Sé por qué se pone así. Se preocupa mucho, y entonces bebe alcohol y eso le hace sentirse peor. Papá lo sabe, y se está esforzando mucho para controlar esos sentimientos. Él y yo lo hablamos, así que a mí no me da miedo. A lo mejor podemos hablarlo con él mañana, y así no tendrás miedo. Además, ¡que se enfade de ese modo no quiere decir que sea un monstruo! ¡No es verde! ¿A que no?

Timmy: Lo sé, pero se porta igual que uno.

Madre: Sé que te da miedo. Es muy duro tener miedo. Yo también tenía miedo cuando de pequeña se enfadaban mis padres.

Timmy: ¿Tenías miedo?

Madre: Claro. Solía inventarme historias cuando tenía miedo, y me imaginaba que estaba en sitios muy bonitos. ¿Qué haces cuando tienes miedo?

Timmy: No sé . . .

Madre: Bueno, ¿qué hiciste la última vez que papá se enfadó?

Timmy: Me escondí en la cama.

Madre: Vale. ¿No te inventas historias?

Timmy: No.

Madre: Bueno, quizás se nos ocurra otra manera de hacer que te sientas mejor cuando tienes miedo.

Timmy: No sé . . .

Madre: Vamos a ver si se nos ocurre algo.

Timmy *(se incorpora un poco)*: Podría ponerme la ropa de Superman.

Madre: Buena idea. ¿Algo más?

Timmy *(más animado)*: Podría buscar una armadura y una espada.

Madre: Vale. ¿Qué más?

Timmy: Podría reunir todo un ejército *(dice agitando los brazos)*. Les diría «Adelante, soldados, a por ellos» *(Hace movimientos alocados como si empuñara una espada)*.

Madre: ¡Un momento! Se supone que tienes que dormirte. Mira, papá nunca te haría daño. Es que a veces se enfada mucho, pero yo sé lo que pasa, y él también, y los dos nos estamos esforzando mucho para solucionarlo. Lo hablamos mañana por la mañana, ¿vale? Podemos hablar de otras cosas que puedes hacer cuando tengas miedo. Y hablaremos con papá, ¿vale?

Timmy: ¿Puedo dejar encendida la luz?

Madre: Claro. Buenas noches.
Timmy: Buenas noches.

Timmy todavía necesita dejar la luz encendida, pero su madre le ha ayudado al explicarle el problema que tiene su padre de un modo que Timmy es capaz de comprender. Además, también ha conseguido que acepte y comparta sus sentimientos. No intentó hacer de menos ese miedo o convencerlo de que no lo tuviera. Tampoco negó la existencia del comportamiento atemorizador de su padre. Logró que se centrara en los sentimientos que albergaba, en vez de en el peligro real de una posible muerte. Timmy no tenía por qué soportar a solas sus temores porque su madre sabía de qué se trataba, porque ella misma los había sufrido, y porque estaba allí para ayudarle. Si podía hablar con su padre al día siguiente, sería lo mejor para todos, ya que le tranquilizaría y le ayudaría a volver a considerar a su padre como un aliado, no como su enemigo.

Por supuesto, con niños de mayor edad y con los adolescentes, la conversación tendría una orientación más realista, acorde con la mayor comprensión del hijo respecto a la naturaleza del problema. Pero incluso con los niños mayores es conveniente prestar atención a las posibles ideas que ya consideramos impropias de ellos por su edad. Después de todo, los niños saben qué se espera de ellos por su edad, así que lo más probable es que esas preocupaciones menos propias de un niño mayor sean precisamente las que les avergüencen y les hagan sentirse solos. Si se aceptan, será una gran ayuda.

En la cuarta parte, la última sección de este libro, hablaré de cómo los profesionales pueden utilizar los pasos que hemos descrito para tratar a las personas con adicciones. Si no es terapeuta, puede saltársela sin problema, sin la sensación de que se haya perdido nada. Tras haber leído hasta este punto, espero que cualquier lector vea ya las adicciones como lo que son: un síntoma emocional común que se puede dominar y controlar una vez se ha comprendido su naturaleza psicológica.

## CUARTA PARTE

# *Para el profesional*

Los pasos que he esbozado para comprender la adicción también pueden servir de guía para tratarla. El nombre que les he dado a los pasos definidos en este libro es TEA, «tratamiento enfocado en la adicción». Puede que ya haya comenzado a pensar en cómo podrían adaptarse los pasos que se han seguido en los ejemplos que hemos citado para ayudar a una persona (o a una pareja) a que busque tratamiento con usted. En este capítulo hablaré sobre cómo hacerlo, además de ciertos temas clínicos relacionados.

## El principio: Paso 1 y Paso 2

La gente busca tratamiento en diferentes fases de su lucha contra la adicción. Puede que el paso 1, que se centra sobre todo en el diagnóstico de la adicción, no sea necesario para todo el mundo. Pero incluso la gente que es muy consciente de que sufre una adicción puede albergar el tipo de ideas equivocadas sobre la adicción que ya describí en la primera parte. Estas equivocaciones, o mitos, tienen que aclararse antes de empezar con el tratamiento. El modelo de adicción basado en una enfermedad cerebral crónica, que ha recibido mucha atención en los medios de comunicación, es un mito especialmente común que despista y que hay que desmentir antes de comenzar el proceso. Del mismo modo, suele ser necesario ayudar a rechazar la idea equivocada de que las adicciones hacen que una persona sea diferente al resto de la humanidad, de la que ya hablé en el paso 2, incluso para aquellos que ya saben que tienen una adicción. Explicar que las adicciones son síntomas, lo mismo que otros comportamientos compulsivos, ofrece la posibilidad de tratar ciertos comportamientos que el paciente no considere que son adicciones. Cuando el paciente ve que esas otras actividades

compulsivas no son más que manifestaciones distintas del mismo impulso por revertir una sensación de indefensión, ambos, paciente y terapeuta, serán capaces de seguir las vicisitudes del comportamiento adictivo del propio paciente mientras cambia de forma. Cuando una paciente diga que ha dejado de beber, pero no puede dejar de comprar de forma compulsiva por Internet, se habrá establecido la base para que reconozca que su nuevo comportamiento es una encarnación de su antigua adicción. Aunque el síntoma original ha desaparecido, juntos se puede utilizar este nuevo comportamiento compulsivo para averiguar los factores precipitantes que existen detrás de esos comportamientos.

Explicar los motivos de la adicción a la gente le ayuda a concentrarse en algo más aparte del propio objeto de la adicción, las drogas, la comida, las compras, el juego, para llegar a la raíz del problema. Al no tener que discutir sobre el alcohol, las drogas o el juego, se ahorra mucho tiempo, y ese tiempo se puede dedicar a clarificar los sentimientos de pérdida, rabia, tristeza o vergüenza que nos asfixian. Del mismo modo, a los pacientes les alivia mucho ver que lo que buscan no es una bebida o una apuesta, sino una sensación de poder ante el viejo y persistente sentimiento de indefensión.

En este capítulo, utilizo el término *paciente* porque es la costumbre en este campo, pero soy consciente de que en otros campos terapéuticos se utiliza la palabra *cliente*. Los términos son intercambiables, y utilizo *paciente* solamente porque me resulta más conveniente.

## Paso 3

El paso 3 nos lleva al primer foco principal del tratamiento: desvelar la naturaleza del momento clave en la senda de la adicción. Hacer ver a los pacientes que el mecanismo psicológico de la adicción existía mucho antes de que comenzara su comportamiento adictivo cambia por completo su comprensión de la adicción. Ese cambio es crucial para todo lo que sigue en el tratamiento. Permite a las personas ver lo que está a punto de ocurrir en sus vidas, y les proporciona tiempo para comprender los factores emocionales que provocan esa adicción. También permite tener tiempo para pensar en soluciones alternativas y más directas antes de que se vean sobrepasados.

Un terapeuta puede ser una gran ayuda a la hora de definir y de identificar esos momentos claves. Desde un punto de vista técnico, esto puede significar la necesidad de interrumpir a los pacientes mientras cuentan sus episodios adictivos si pasan por alto los momentos clave y se concentran en los efectos perjudiciales de su comportamiento adictivo. Pero centrarse demasiado tiempo en esos efectos perjudiciales de un comportamiento adictivo tiene una utilidad limitada. Por supuesto, es conveniente escuchar los efectos de una adicción cuando han producido unos sentimientos profundamente importantes, como la angustia por haber tomado unas malas decisiones y

las oportunidades que se han perdido por esa adicción. Sin embargo, no es bueno concentrarse mucho en las consecuencias de esos comportamientos adictivos, ya que eso tiende a distraer la atención de la verdadera tarea del tratamiento, que se basa en las causas de la adicción, no en sus efectos.

## Paso 4

El objetivo principal del paso 4 es identificar el estilo defensivo del paciente, que puede cegarle a la hora de identificar el momento clave de esa senda que le ha llevado a los actos adictivos. Sin embargo, esas defensas y este estilo defensivo no se transforman con facilidad, porque forman parte de la personalidad del paciente, de su modo de enfrentarse a unos sentimientos dolorosos, atemorizadores o abrumadores, y que ha desarrollado a lo largo de una vida. Puesto que nos vamos a centrar en la adicción, en este momento es suficiente ayudar al paciente a ver el modo en que se impide a sí mismo conocer los sentimientos y los problemas que han precipitado ese impulso adictivo.

Puesto que la mayoría de las personas suelen ser incapaces de ver sus propias defensas, en esta etapa puede ser especialmente útil tener un terapeuta. Además, como las personas utilizan en sus adicciones las mismas defensas y estilo defensivo que en el resto de los aspectos de su vida, aparecerán muchas oportunidades para descubrir esos mismos mecanismos en otras áreas de la vida de la persona. El hecho de ver esas defensas por todas partes, como por ejemplo el uso de la intelectualidad y las obsesiones para evitar sentimientos, o mantener una conciencia vaga y confusa para evitar saber cosas que nos incomodarían, o proyectar los sentimientos y los pensamientos hacia el mundo exterior para no tener que asumir que son nuestros, o simplemente centrarse en actuar en vez de soportar sentimientos desagradables, ver todo eso ayuda a las personas a reconocer estas defensas cuando aparecen en el camino que lleva al comportamiento adictivo.

Reconocer los mecanismos emocionales que utilizan en sus vidas puede ayudar a apreciar que sus adicciones también son nada más ni menos que un síntoma psicológico de su enfrentamiento con sus sentimientos. Cuando comiencen a entender el modo en el que se enfrentan a sus emociones, podrán comenzar a entender sus adicciones. Darse cuenta de esto puede significar que exista menos desánimo o desesperanza sobre sus adicciones o sobre ellos mismos.

## Paso 5

Después de haber localizado el momento clave en el paso 3, en el paso 5 nos

centramos en el sentimiento de indefensión que precipitó ese momento clave. Captar y manejar esos sentimientos de indefensión es algo que las personas pueden desarrollar con la experiencia y con la ayuda de un terapeuta. Al destacar las circunstancias de la vida del paciente que condujeron a ese sentimiento insoportable de indefensión, desarrollará la capacidad de prever él mismo esos momentos. De hecho, aprenderá que esos momentos en los que se sentirá atrapado son bastante comunes en realidad. Conocer el nexo entre esos momentos y los actos adictivos que se producen a continuación significará que será capaz de predecir las situaciones de «alto riesgo», las circunstancias del futuro que son especialmente proclives a provocar sentimientos de indefensión, y que por tanto pueden provocar también el impulso adictivo. Puesto que esta habilidad resulta evidentemente tan útil, los pacientes se acostumbrarán a ser capaces de identificar las experiencias que provocarán un sentimiento de indefensión, y los correspondientes actos adictivos.

Reconocer las circunstancias que provocan esos sentimientos de indefensión también es muy importante porque suponen una flecha de neón del tamaño de un cartel que señala directamente a los problemas emocionales más importantes de una persona. Como ya sabemos, los factores que conducen a una persona a tener esos sentimientos de indefensión siempre son los mismos que llevan a los problemas emocionales de su vida en general. En muchos de los casos que hemos examinado en este libro hemos visto ejemplos de problemas subyacentes que producen la compulsión de repetir un comportamiento adictivo. Al ayudarnos a identificar los factores emocionales concretos del paciente que le hacen sentirse indefenso de un modo tan abrumador, dispondremos de la oportunidad de explorar y solucionar esos problemas subyacentes, lo que reducirá el sentimiento de indefensión y la necesidad de una respuesta adictiva.

Sin embargo, queda la cuestión de la elección del momento oportuno: ¿hasta dónde se deberían explorar esos problemas subyacentes frente al comienzo de la terapia? Este punto lo trataré en otra sección de este capítulo. Por ahora, la cuestión principal es la siguiente:

Puesto que la adicción forma parte de la psicología conjunta de una persona, un síntoma provocado por los mismos problemas que acosan a esa persona en general, siempre es útil integrar el tratamiento de la adicción dentro de una visión más amplia del paisaje psicológico. Comprender la adicción ayuda a conocer otras áreas problemáticas, y comprender esas otras áreas de la vida de una persona ayuda a comprender la propia adicción.

## Paso 6

El paso 6 se centra en encontrar modos más directos de invertir ese sentimiento de indefensión en lugar del acto adictivo. El proceso es más o menos el mismo que en el

tratamiento de la persona que se enfrenta a su adicción a solas. Sin embargo, una vez usted y el paciente han establecido la naturaleza y la causa de esa trampa de indefensión, se pueden planificar soluciones parciales pero suficientes para disminuir esa sensación de verse acorralado e impotente. Estas soluciones pueden parecer obvias y normalmente también le resultarían claras al paciente si hubiera una tercera persona implicada. Es en este momento cuando la opinión de un terapeuta es valiosa, al indicar las funciones a las que está respondiendo la adicción, se le permite ver por sí mismo las alternativas prácticas a su comportamiento adictivo, esos actos que puede llevar a cabo para enfrentarse a la causa del problema de forma más directa que a la propia adicción. A medida que las personas desarrollan la capacidad no solo de darse cuenta de cuáles son los momentos clave en el camino hacia el comportamiento final, sino también de cuáles son las sendas alternativas para abrir ese camino, serán capaces de detenerse antes de repetir el comportamiento adictivo. La ayuda de un terapeuta puede ser especialmente útil en aquellas situaciones en las que una acción directa no puede darle la vuelta a esa trampa de indefensión, como es el caso de la muerte de un ser querido. En este caso, la tarea del terapeuta será ayudar al paciente a desviar la atención de la propia pérdida a lo que esa pérdida significa para él. En el paso 6 describí a Gil, cuya ruptura inminente con su pareja le produjo un fuerte impulso de inyectarse heroína. La ruptura fue un acontecimiento traumático para Gil porque le recordó otras dolorosas pérdidas anteriores y lo que significaban para él. Sin embargo, Gil solo se había centrado en la pérdida de su pareja. El tratamiento estaría enfocado a ayudarle a ver que lo que había reaparecido debido a su reciente separación era su eterno convencimiento en lo inevitable que era acabar abandonado. Además, esta idea reaparecida era la base originaria de su sensación abrumadora de indefensión y desesperanza, y en consecuencia, es el origen de su impulso de recurrir a la heroína. Este cambio en la perspectiva, facilitado por la terapia, transforma la indefensión de Gil en un problema comprensible que se puede tratar.

Por supuesto, este tipo de transformaciones necesitan tiempo para realizarse, y requieren una capacidad de auto-observación para cuyo desarrollo hace falta mucho esfuerzo. Muchas personas no están acostumbradas a investigar las raíces de sus ansiedades y miedos más profundos. En el paso 6, comparo la capacidad de esa observación propia con la habilidad de flotar a tres metros de altura sobre nuestras propias cabezas y contemplarse a uno mismo con toda la concentración posible para considerar qué es lo que nos hace sentirnos tan mal. Puede ser difícil desarrollar esta capacidad, pero es necesario comprender y dominar la vida y el comportamiento emocional propios, aunque sea de un modo general. Tratar a los pacientes para que comprendan el modo en el que experimentan los acontecimientos que provocan ansias adictivas no solo es una gran ocasión para tratar la adicción, también es una tarea importante a la hora de cuidar la salud emocional de cualquier persona.

## Paso 7

Puesto que el paso final incluye reconocer y tratar los problemas subyacentes que llevan a la adicción, y que han estado presentes a lo largo de la vida de una persona, quizás sea el paso al que más le ayuda la colaboración con un terapeuta. Sin duda, las personas pueden trabajar en ello por su cuenta, como ya he descrito en otras partes de este libro. Pero ya que nunca somos completamente conscientes de muchos de esos sentimientos, ideas y confusiones que apoyan y perpetúan la adicción, nadie puede realizar esa tarea por sí solo. Es necesaria una segunda perspectiva, un punto de vista profesional para sacar a la luz aquello de lo que no se es consciente o que se encuentra cuidadosamente guardado. Como ya he dicho antes, la exploración de estos problemas subyacentes establece la base para la expansión del foco del tratamiento incluso después de que se haya resuelto la adicción. Es algo bueno en sí mismo, y ayuda a garantizar que cuando se vuelvan a producir situaciones problemáticas en la vida del paciente, estará preparado para ellas sin tener que recurrir de nuevo a la solución adictiva.

## El momento oportuno

Puesto que las adicciones son síntomas emocionales integrados en la sustancia de la vida emocional del propio paciente, su exploración y comprensión siempre se solapan con la exploración y la comprensión de otras áreas de la vida emocional. Y debe quedar muy claro que es absolutamente necesaria la exploración de las zonas que no se encuentran directamente relacionadas con la adicción si se quiere comprender por completo las preocupaciones concretas que producen el síntoma de la adicción. Sin embargo, hay que plantearse cuánto y cuándo se debe iniciar o desarrollar la diversificación del tratamiento para incluir esas otras áreas.

La cuestión es más importante en los tratamientos de las adicciones que en el tratamiento de otros problemas, incluso de otras compulsiones que son psicológicamente idénticas. Es posible que los riesgos que presentan muchos comportamientos adictivos requieran un enfoque más concreto de este comportamiento, al menos hasta que no comporte un peligro directo e inmediato para el paciente o para los que lo rodean. Esto significa en la práctica que hay que efectuar un seguimiento más cercano del comportamiento adictivo del paciente frente a un comportamiento nada peligroso. Por ejemplo, no resulta útil seguir los detalles del modo en el que una persona se lava las manos o su necesidad ritual de esponjar una almohada antes de dormir, aunque se trate de unos comportamientos compulsivos que son psicológicamente idénticos al uso compulsivo de drogas. Con los comportamientos peligrosos es mucho más importante mantenerse atentos a ellos al menos lo suficiente como para estar alerta ante la posible

toma de decisiones como la necesidad de una hospitalización o de una intervención médica. Por otra parte, una vez se esté seguro de cuál es el nivel de riesgo, no tiene valor terapéutico alguno mantenerse al día de las fluctuaciones del comportamiento adictivo. Por ejemplo, el paciente se puede tomar cuatro o cinco vasos de vino cada noche durante un año mientras sigue el tratamiento. No se gana nada por preguntarle al respecto cada vez que se le ve. Por supuesto, esto es distinto a prestar más atención en aquellos momentos en los que el paciente nos informa de que sus impulsos adictivos han aumentado de forma repentina, o cuando recaiga tras un periodo de abstinencia. Es justamente en estas ocasiones cuando se puede aprender mucho sobre los factores y los problemas que producen el impulso adictivo de una persona.

Prestar atención a un posible comportamiento dañino es una prioridad frente a otras preocupaciones a más largo plazo. Sin embargo, en la mayoría de los casos, las emergencias son muy poco frecuentes. Si no se produce una crisis, es tan apropiado como útil invertir una buena cantidad de tiempo y de esfuerzos en explorar, en diversificar y en aprender todo lo que se pueda de todos los factores que existen en la vida emocional del paciente.

## ¿Debería separarse el tratamiento de la adicción del resto de la psicoterapia de una persona?

Por desgracia, una idea equivocada muy extendida entre los terapeutas, incluso los actuales, es que el tratamiento de la adicción debe realizarse de un modo separado a la terapia general del paciente. Separar la adicción del resto del tratamiento tiene tan poco sentido como tener en cuenta cualquier otro síntoma, como por ejemplo, el miedo al apego personal, y enviar al paciente a otro sitio para resolver ese problema mientras se intenta comprender y tratar el ánimo depresivo. Puesto que las adicciones son síntomas emocionales, deberían tratarse junto al resto de los problemas que afectan al paciente, porque siempre están relacionados con todo lo demás. Comprender lo que deprime a un paciente le ayudará a comprender por qué ha desarrollado una adicción, y comprender esa adicción le ayudará a explicarse por qué se encuentra deprimido. Entonces, ¿por qué se tiende a separar la adicción del tratamiento psicológico general?

Parte de las razones son motivos históricos. Durante muchos años, los terapeutas no han tenido ni idea de la naturaleza psicológica de la adicción, y por tanto tenían muy poca ayuda que ofrecer. Tenía cierto sentido mandar los pacientes a otras personas que se decían capaces de tratar el problema. Probablemente, para esos terapeutas era un alivio tener a alguien a quien enviar esas personas. Pero si uno es un terapeuta capaz de comprender cómo funciona la adicción, no hace falta que se envíen los pacientes a nadie. De hecho, cuando un terapeuta envía a su paciente a otro especialista para que trate la

«adicción», está haciendo algo bastante destructivo. Con eso le dice al paciente que no es competente o que no está interesado en tratar su problema. Cualquiera de esos dos mensajes es dañino, y sugieren que la adicción o la persona son diferentes a otros casos, y que no se le puede comprender.

Además, si se separa la adicción de una persona de su tratamiento, es obvio que este jamás podrá ser completo. Sería igual que decirle a alguien: «Yo me encargo de tratar tu ansiedad, pero habla con el tipo al final del pasillo sobre tu depresión». La gente no se puede dividir de ese modo, y tampoco se puede hacer eso con su tratamiento. En el caso de que alguien esté en mitad del tratamiento de un paciente con adicción y se encuentre sobrepasado, lo mejor que se puede hacer es consultar con otro terapeuta que tenga más experiencia con las ideas que he descrito en el libro. Entonces dispondrá de la ventaja que ofrece el conocimiento de esa otra persona sin interrumpir lo que probablemente sea una terapia muy útil y constructiva entre ese terapeuta y su paciente.

## Hospitalización

A veces será necesario interrumpir la terapia porque hay que hospitalizar al paciente. Normalmente esto se debe a que el comportamiento adictivo se ha vuelto tan peligroso que es necesario interrumpirlo de algún modo en un lugar seguro. Discutir las opciones de la hospitalización está más allá de los objetivos de este libro, sin embargo, si se hace necesaria, se debe minimizar al máximo cualquier interrupción de la terapia del paciente. Será el terapeuta quien se encargue del paciente tras su salida del hospital, y el trabajo con ese paciente será la clave de su tratamiento. Por lo tanto, lo mejor sería poder reunirse o hablar por teléfono con el paciente durante la hospitalización. Como mínimo, el terapeuta querrá estar en contacto con los encargados de la hospitalización del paciente durante su estancia en el lugar.

Tras el alta, muchos pacientes se sienten llenos de energía y de ánimo. Eso es bueno, pero el trabajo del terapeuta es tener en cuenta que no importa lo bien planificada y ejecutada que haya sido la hospitalización, no podrá curar el problema. En consecuencia, no importa lo motivado que se sienta el paciente después de salir del hospital, lo importante es que se continúe señalando los factores que siguen presentes en la mente de la persona y que pueden conducir a un futuro comportamiento adictivo. Las recaídas son bastante frecuentes después de la hospitalización, algunas veces de forma inmediata al alta, así que se puede disfrutar de la sensación de optimismo del paciente después de la estancia, pero lo mejor es que tanto el paciente como el terapeuta prevean juntos los problemas casi inevitables que se presentarán en el futuro.

## La impaciencia al tratar la adicción

Aunque es inmerecida la actitud pesimista que muchos terapeutas muestran respecto al tratamiento de las adicciones, nadie puede discutir que se trata de una tarea exigente, un reto. Una de las razones es que las adicciones muy a menudo son comportamientos hirientes. Esto produce una tensión y una presión adicionales en los cuidadores para que hagan algo con rapidez para impedir que continúe ese comportamiento. A veces esa presión surge del propio paciente, que, comprensiblemente, se siente impaciente por librarse de ese problema destructivo. Muy a menudo, la presión procede de los miembros de la familia del paciente, quienes han sufrido las consecuencias del comportamiento adictivo de esa persona, y que están al mismo tiempo furiosos y preocupados. Si el terapeuta no puede «arreglar» el problema con rapidez, si el paciente continúa jugando o apostando durante meses o incluso años, es muy posible que termine convirtiéndose en el objetivo de toda esa rabia y frustración.

Verse culpado por no detener un comportamiento adictivo es uno de los gajes de esta profesión. Cuando las personas sufren otros problemas, quizás igualmente serios, como la depresión o ansiedad, a los terapeutas se les suele dar tiempo y espacio para trabajar. Existe el entendimiento tácito, tanto por parte de los pacientes como de las familias, de que los problemas que se arrastran desde hace mucho tiempo necesitan igualmente mucho tiempo para resolverse. Cuando las personas que tienen esos problemas acaban el tratamiento, quizás años más tarde, tanto ellos como sus seres queridos se muestran encantados por lo lejos que han llegado y lo felices que son por fin.

Aquellos que tratan adicciones no suelen disfrutar de tanta paciencia. Más de un terapeuta ha tenido que escuchar protestas como: «¿Qué clase de tratamiento es este? ¡Mi marido sigue bebiendo, y usted le trata ya desde hace un año!». A la hora de responder a estas críticas es útil recordar que aquellos que protestan lo hacen principalmente porque no comprenden la naturaleza de la adicción. Si consideran que la adicción es una mala costumbre, o algo que se puede curar con el llamado *amor exigente*, acabarán, como es natural, furiosos y decepcionados por lo mucho que dura el tratamiento. En este tipo de situaciones, a veces ayuda explicar cómo actúa la adicción, como he hecho en este libro. También puede hacerlo sugerirle a la familia que consigan un ejemplar de este libro. Por supuesto, los miembros de la familia no son los pacientes del terapeuta y quizás no quieran o no estén dispuestos a enterarse de por qué su ser querido todavía sigue con ese comportamiento, y tampoco contrataron a un terapeuta para que les mostrara una parte de sí mismos. Lo único que quieren es que la adicción desaparezca. En consecuencia, necesitan saber que se ha prestado a lo que dicen, y que el terapeuta es consciente de los riesgos para el paciente y que está tan preocupado como ellos por esos riesgos. A menudo, lo que ayuda a los familiares a soportar la ansiedad es ver que, aunque el tratamiento es largo, no se debe a que el terapeuta trate el asunto con

ligereza, ni porque considere que el problema no es grave. El terapeuta está del lado del paciente y del de los familiares.

A la larga, el mejor antídoto para evitar sentirse abrumado por el ataque de los demás es conocer tanto la naturaleza de la adicción como al propio paciente. Cuanto más se comprenda a la persona a la que se está tratando de ayudar y a su adicción, más capacitado se estará para soportar acusaciones de que no le está curando con la rapidez suficiente.

Por suerte, las dificultades a la hora de tratar las adicciones se ven superadas por el conocimiento de que se pueden tratar cuando se enfocan del modo correcto. La recompensa definitiva tanto para el terapeuta como para el esfuerzo del paciente es ver cómo su vida ha cambiado por completo.

## *Agradecimientos*

Este libro fue posible gracias a la respuesta generosa que tuvo mi primer libro, *The Heart of Adicction* (El corazón de la adicción). Les doy mis más sinceras gracias a aquellos que se mostraron receptivos ante un enfoque nuevo y muy distinto respecto al tratamiento de las adicciones.

Connie, mi esposa, una escritora con talento, leyó cada palabra de este libro antes que nadie, y cuando se sintió satisfecha, supe que estaba listo para que lo leyeran otros. También aceptó con paciencia mis peticiones de que se leyera una y otra vez las secciones en las que más había trabajado. Apoyó mis esfuerzos en este libro lo mismo que me ha apoyado en la vida.

También quiero darle las gracias a mi editor de Harper Collins, Jason Sack. Además de ser alguien con quien es un placer trabajar, me ofreció sugerencias muy valiosas que han mejorado mucho la lectura del libro.

Quienes también me han ayudado con mucho, desde fraguar palabras descriptivas hasta ideas para la cubierta del libro, han sido Zachary Dodes, Joshua Dodes, Farrah Dodes, Pamela Douglas y Rowena Raborar. No hay nada mejor que la familia, y les doy las gracias a todos por ello.

Zick Rubin me ayudó a encontrar a mi maravilloso agente, Ed Walters, y también les doy las gracias a ambos.

Por último, pero no por ello menos importante, debo repetir lo que dije en mi primer libro: que mis investigaciones sobre la adicción no habrían sido posibles sin los muchos pacientes que me han permitido conocer sus vidas, tanto internas como externas, y que han compartido conmigo su viaje hacia la comprensión de sí mismos. Gracias, gracias a todos y cada uno de ellos.

## *Biografía de autor*

Lance Dodes es psiquiatra y psicoanalista, además de profesor clínico auxiliar de la Harvard Medical School, donde es miembro del Departamento de Adicciones. Ha sido director de la Unidad de desintoxicación de drogas del McLean Hospital de Harvard, director de la Unidad de desintoxicación de alcoholismo del Spaulding Rehabilitation Hospital (ahora integrado en el Massachusetts General Hospital) y director del Boston Center for Problem Gambling para el tratamiento de la ludopatía, además de asesorar diversos programas para el tratamiento de las adicciones. Preside el grupo de debate "El paciente con adicción en psicoterapia y psicoanálisis" en la American Psychoanalytic Association, que celebra reuniones anuales en invierno. Autor del innovador libro *The Heart of Addiction*, el doctor Dodes ha recibido la distinción del Departamento de Adicciones de la Harvard Medical School por su "distinguida contribución" al estudio y tratamiento de las conductas adictivas y ha sido nombrado Miembro distinguido de la American Academy of Addiction Psychiatry. Ha colaborado con numerosas publicaciones como revisor y editor, entre las cuales, *American Journal of Addiction, Journal of Gambling Studies* y *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*. Asimismo, ha dado conferencias sobre el tratamiento de adicciones en numerosos estados del país.

Visita www.AuthorTracker.com para obtener información exclusiva de sus autores HarperCollins favoritos.

## *Notas al pie*

1. Sigmund Freud es famoso por decir que los sueños son «el mejor camino al inconsciente» porque proporcionan un acceso más directo a las partes más profundas de la mente, que de otro modo no se pueden ver fácilmente. He descubierto que comprender las adicciones puede ser también un muy buen camino. Como algunos sueños, son una especie de atajo a la propia comprensión de uno mismo, una señal que apunta directamente a sus problemas centrales.
2. Robins, L., J. Helzer and D. Davis: «Narcotic use in Southeast Asia and afterward», *Archives of General Psychiatry*, 32 (1975), 955-61.
3. Si hace esto, recuerda que la consulta debe respetar la privacidad del adolescente. Puede decir al chico que tiene que saber si se recomienda una terapia, pero los detalles discutidos en la consulta no podrán serle revelados.
4. Esta historia es un extracto de Dodes, L. M: «Compulsion and Addiction», *Journal of the American Psychoanalytic Association,* 44 (1966), 815-35.
5. El nombre técnico para este comportamiento inconscientemente determinado es *parapraxis*.

## *Créditos*

Esta obra está escrita como una fuente de información exclusivamente. La información contenida en ella de ningún modo pretende sustituir los consejos de un médico profesional cualificado, que deberá ser consultado antes de iniciar cualquier tratamiento médico. Se ha hecho todo lo posible por garantizar la exactitud de la información contenida en este libro hasta la fecha de su publicación. El autor y el editor renuncian expresamente a la responsabilidad por ningún efecto adverso que pudiera surgir del uso o aplicación de la información contenida en el mismo.

Todos los casos son ficticios; las personas y las situaciones están basadas en hechos reales, pero los nombres, las características y las circunstancias han sido modificados.

© 2011, del texto, Lance M. Dodes, MD.

© 2014, de la traducción, Julia A. Alquezar.

© 2014, de la edición, HarperCollins.

Todos los derechos reservados en virtud de convenios internacionales y panamericanos de derechos de autor. Por el pago de las tasas exigidas, tiene el derecho no exclusivo y no transferible de acceder y leer el texto de este e-book en pantalla. Ninguna parte de esta obra podrá ser reproducida, transmitida, descargada, descompilada ni utilizada para realizar actos de ingeniería inversa, almacenar o incluir en sistemas de almacenamiento de información ni recuperación en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o mecánico, conocido o por inventar, sin el permiso expreso por escrito de HarperCollins e-books.

Originalmente publicado en inglés como *Breaking Addiction* por HarperCollins en 2011.

Diseño de cubierta: Adam Johnson

EPUB Edition © …….. de 2014

ISBN 9788408126058

## *Acerca del editor*

**Australia**
HarperCollins Publishers (Australia) Pty. Ltd.
Level 13, 201 Elizabeth Street
Sydney, NSW 2000, Australia
http://www.harpercollins.com.au

**Canada**
HarperCollins Canada
2 Bloor Street East - 20th Floor
Toronto, ON, M4W, 1A8, Canada
http://www.harpercollins.ca

**New Zealand**
HarperCollins Publishers New Zealand
Unit D, 63 Apollo Drive
Rosedale 0632
Auckland, New Zealand
http://www.harpercollins.co.nz

**United Kingdom**
HarperCollins Publishers Ltd.
77-85 Fulham Palace Road
London, W6 8JB, UK
http://www.harpercollins.co.uk

**United States**
HarperCollins Publishers Inc.
195 Broadway
New York, NY 10007

http://www.harpercollins.com

# Índice


Dedicatoria 3
Índice 4
Introducción 5
PRIMERA PARTE: Una forma nueva de entender la adicción 8
SEGUNDA PARTE: Los pasos 19
- PASO 1: Cómo saber si se sufre una adicción 20
- PASO 2: Como pensar en uno mismo si tiene una adicción 28
- PASO 3: Reconocer el momento clave de una adicción 34
- PASO 4: Estrategias para evitar ver la adicción que se padece 44
- PASO 5: Comprender qué ocurre en el momento clave de la adicción 58
- PASO 6: Estrategias a corto plazo para tratar la adicción 67
- PASO 7: Cómo tratar la adicción a largo plazo 86
- Póngase a prueba 94

TERCERA PARTE: Vivir con un adicto 115
CUARTA PARTE: Para el profesional 141
Agradecimientos 151
Biografía de autor 152
Notas al pie 153
Créditos 154
Acerca del editor 155